ТЕХНОГИД•2010

ВСЕ ВКЛЮЧЕНО!

СЕНТЯБРЬ 2010

Men's Health

ТОЧНО ДАСТ

ТЫ ПОЙМЕШЬ ЭТО РАНЬШЕ, ЧЕМ ОНА

ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА
ХЬЮ ДЖЕКМАН
Актер

ВСКРЫТАЯ УГРОЗА

24 ПРОБЛЕМЫ, КОТОРЫЕ МЫ РЕШИЛИ ЗА ТЕБЯ

МЫШЦЫ НЕ РАСТУТ?

ТРЕНИРОВКА ДЛЯ ТОЩИХ

СТАНЕШЬ ЛИ ТЫ ОТЦОМ

ОТВЕТ НА СТР. 72

ГОРОД БОКСА

ИЗ КАКИХ ТРУЩОБ ВЫХОДЯТ ЧЕМПИОНЫ

+ ЭТОТ НОМЕР ПРОДЛИТ ТВОЙ ПОЛОВОЙ АКТ

MHealth.ru

4 606895 000406 10009

www.chanel.ru НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

CHANEL
BLEU
DE
CHANEL

КРОМЕ VOLVO В ЖИЗНИ ЕСТЬ МНОГО ХОРОШЕГО. СМЕЛЫЕ ЛИНИИ, ДОКАЗЫВАЮЩИЕ ПРЕВОСХОДСТВО СКАНДИНАВСКОГО ДИЗАЙНА. ПЕРЕДОВЫЕ СИСТЕМЫ АКТИВНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ, ДОКАЗЫВАЮЩИЕ НАДЕЖНОСТЬ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ. МОЩНЫЙ ТУРБИРОВАННЫЙ ДВИГАТЕЛЬ T5, ДОКАЗЫВАЮЩИЙ, ЧТО НАСТОЯЩЕЕ УДОВОЛЬСТВИЕ – ЭТО СКОРОСТЬ. ОТСУТСТВИЕ НЕОБХОДИМОСТИ ЧТО-ЛИБО КОМУ-ТО ДОКАЗЫВАТЬ. ПОЭТОМУ ВЫ ВЫБИРАЕТЕ РОСКОШНЫЙ СЕДАН БИЗНЕС-КЛАССА

НОВЫЙ VOLVO S80

Реклама

VOLVO S80 T5 МОДЕЛЬНЫЙ ГОД 2011

Двигатель, тип, объем, л	T5 турбированный, 2,5
Макс. мощность, л. с. (об/мин)	231 (4800)
Макс. крутящий момент, Нм (об/мин)	340 (1700-4800)
Трансмиссия, привод	МКПП-6/АКПП-6, передний
Время разгона от 0 до 100 км/ч, с	7,3/7,5
Расход топлива, смешанный цикл, л/100 км	8,6/9,6
Выброс CO_2, г/км	206/229, Euro 4
Дорожный просвет, мм	151
Объем топливного бака, л	70

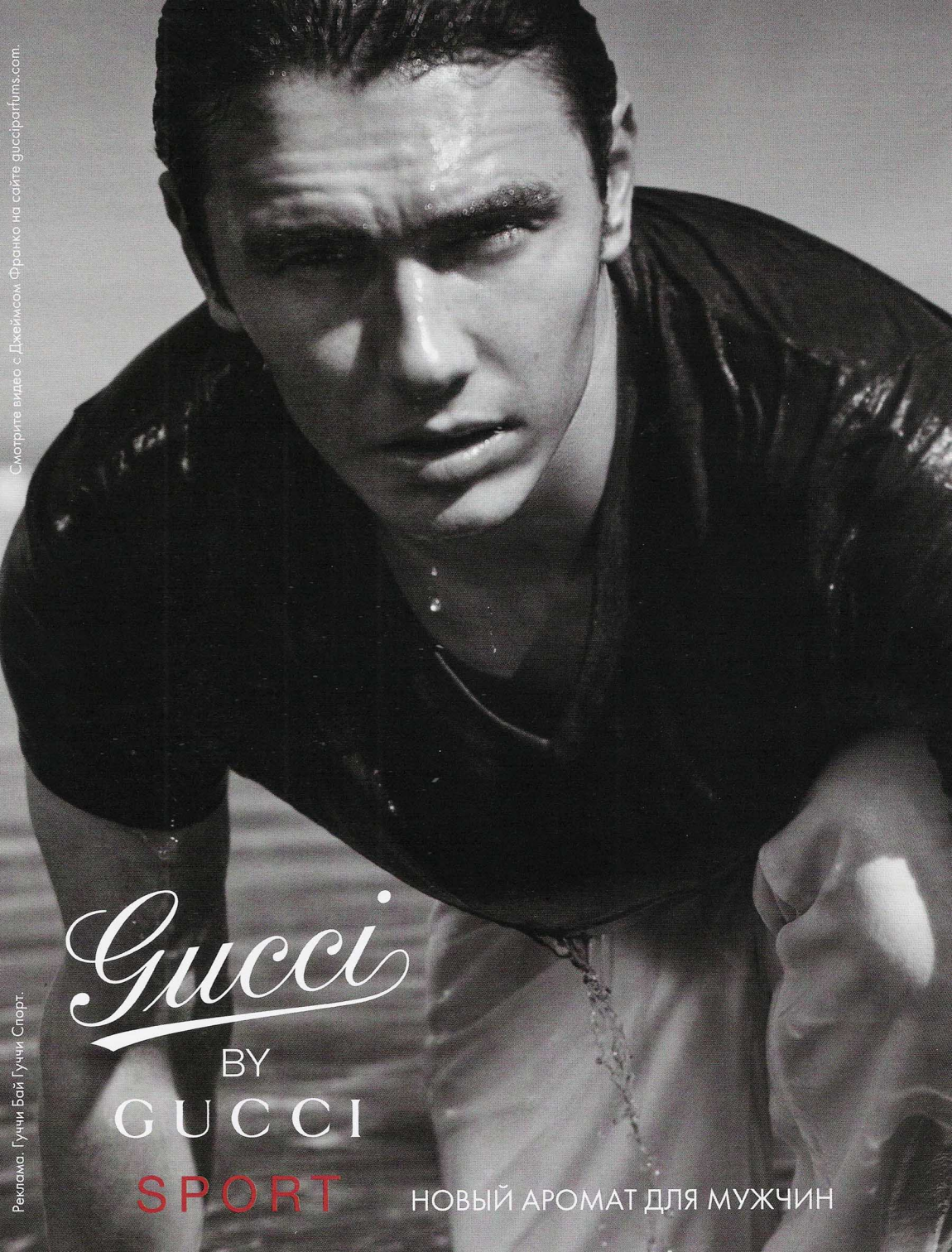
PRIVILEGE CLUB™

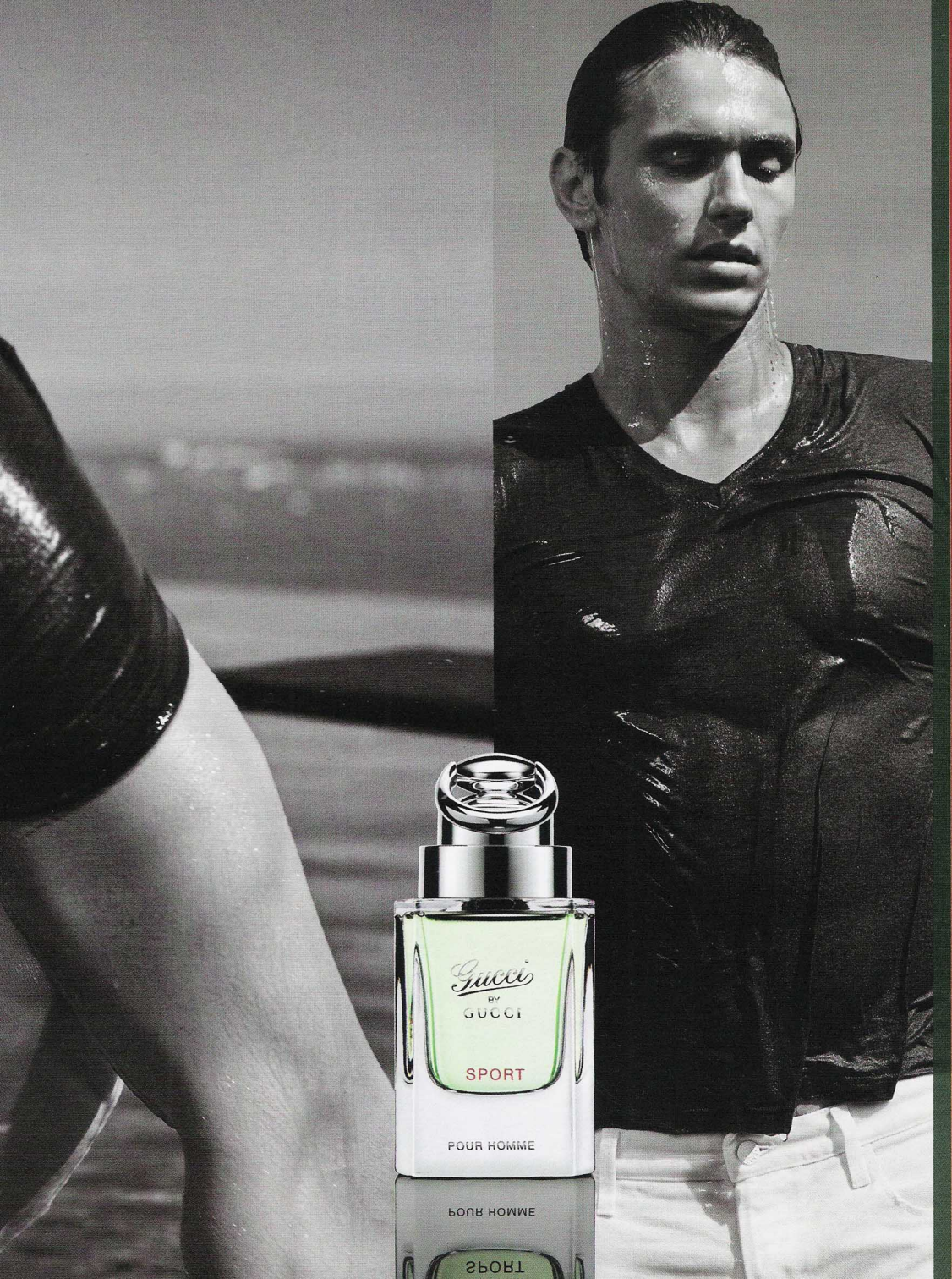
Откройте эксклюзивные привилегии для владельцев Volvo

ЛИНИЯ VOLVO: 8 800 700 00 20 WWW.VOLVOCARS.RU

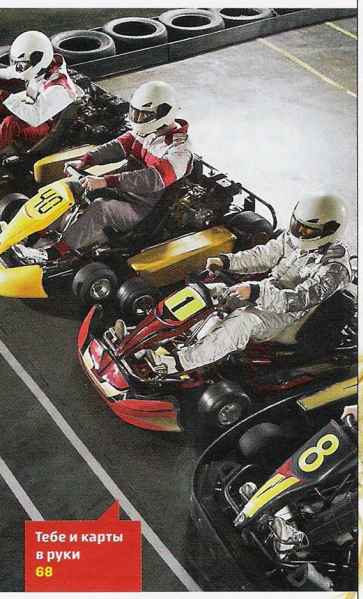
Volvo. for life

VOLVO


Смотрите видео с Джеймсом Франко на сайте gucciparfums.com.
Gucci
BY
GUCCI
SPORT
НОВЫЙ АРОМАТ ДЛЯ МУЖЧИН
Реклама. Гуччи Бай Гуччи Спорт.


Gucci
BY
GUCCI
SPORT
POUR HOMME

СОДЕРЖАНИЕ | 09.2010



Тебе и карты в руки
68

НА ОБЛОЖКЕ

102 НЕ НАДО РВАТЬ КОГТИ
Здоровый мужчина, актер Хью Джекман

143 ТЕХНОГИД-2010. ВСЕ ВКЛЮЧЕНО

84 ТОЧНО ДАСТ
Ты поймешь это раньше, чем она

94 ВСКРЫТАЯ УГРОЗА
24 проблемы, которые мы решили за тебя

174 МЫШЦЫ НЕ РАСТУТ?
Тренировка для тощих

72 СТАНЕШЬ ЛИ ТЫ ОТЦОМ

120 ГОРОД БОКСА
Из каких трущоб выходят чемпионы

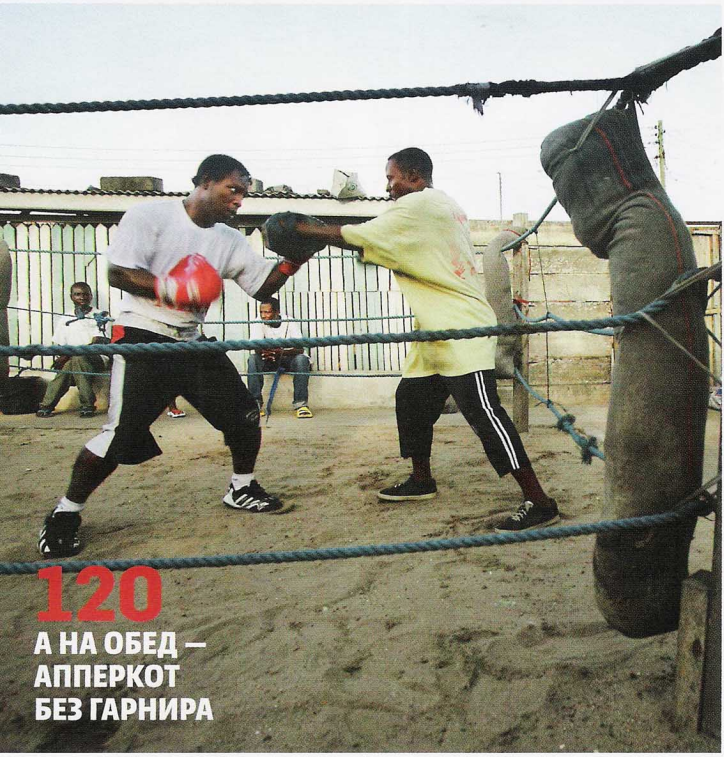
108 ЭТОТ НОМЕР ПРОДЛИТ ТВОЙ ПОЛОВОЙ АКТ

84
НАМЕК ПОНЯЛ?

ФОТО: CORBIS/FSA, GETTY/FOTOBANK

DOLCEGABBANA.IT
PERDAMA
DOLCE & GABBANA

СОДЕРЖАНИЕ | 09.2010



120
А НА ОБЕД — АППЕРКОТ БЕЗ ГАРНИРА

ЭЛЕМЕНТАРНО
Склад бесценной информации

42 СЛАДКАЯ ПЯТКА
К сердцу девушки — через ноги

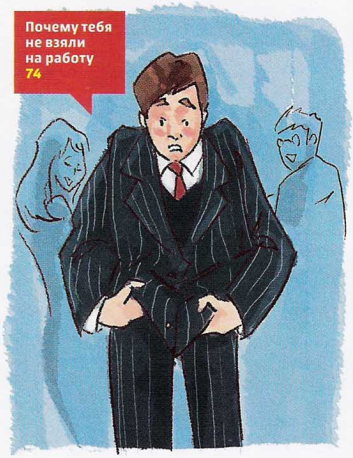
44 НАТУРАЛЬНЫЕ ДОБАВКИ
5 простых соусов для пасты

46 МОЖНО МНЕ ЧАШЕЧКУ?
6 бодрящих напитков

56 УРОКИ БОКАЛА
Куда деть пустую бутылку

54 НАЧАЛЬНИК ВСЕГДА ЗОЛ
Как вывести босса из себя

И еще 13 энергичных заметок



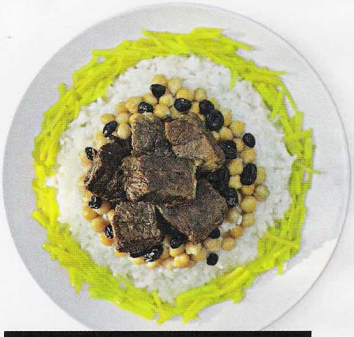
ЭКСТРА
Правила жизни здорового мужчины

СПОРТ
68 КЛУБНЫЕ КАРТЫ
8 причин заняться картингом

КАРЬЕРА
74 ОШИБКА ПРЕТЕНДЕНТА
10 советов о том, как пройти собеседование

ПРОПИТАНИЕ
80 ПЯТЬ МИФОВ ОБ АНТИОКСИДАНТАХ
Что это — залог твоего здоровья или заговор маркетологов?

РАЦИОН
86 ГРУППА РИСА
Коронное блюдо — узбекский праздничный плов



ТАКЖЕ В НОМЕРЕ

ОТНОШЕНИЯ
114 НЕ СОШЛИСЬ ХАРАКТЕРАМИ
5 рекомендаций, как сохранить семью, даже если вы очень разные

MH-ПРИКЛЮЧЕНИЕ
132 ЧЕЛОВЕК НА БОРТУ
Репортаж из парусной школы Men's Health Adventure в Анапе

140 ХРОНИКА ТЕКУЩИХ СОБЫТИЙ

СОДЕРЖАНИЕ | 09.2010

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

САМООБОРОНА
184 НА КОРОТКОЙ НОГЕ
Как быть, если тебя хотят побить

ОРГАНИЗМ
186 ФИТНЕС ПРОТИВ...
Депрессии

РАЦИОН
188 МЕКСИКАНСКОЕ ЗАЛИВНОЕ
Острый салат с тунцом
189 ЕДА НА ВЫЛЕТ
Курица против свиньи

F.A.Q.
190 ЧЕГО МНЕМ?!
Фитнес-редактор отвечает на вопросы читателей

Поматросили и бросили 132

GUIDE TO STYLE

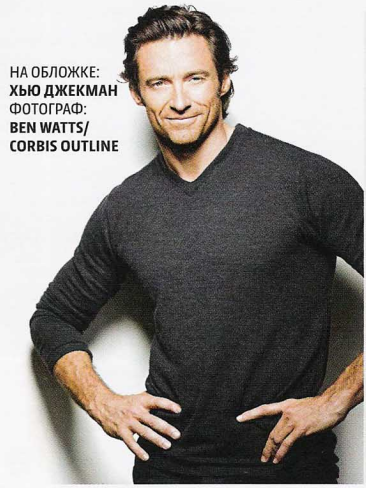
192 КОЖАНЫЕ КУРТКИ

ГАРДЕРОБ
194 ПРОШЕДШЕЕ ВРЕМЯ
Осенняя одежда в ретростиле

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА
202 СУПЕР! И НЕ СТАР
Средства, помогающие сохранить молодость

ДЕЛО ВКУСА
204 ПОРА ОХЛАДИТЬСЯ
Новые ароматы этой осени

80
ЭТОТ ТЕКСТ СОДЕРЖИТ АНТИОКСИДАНТЫ



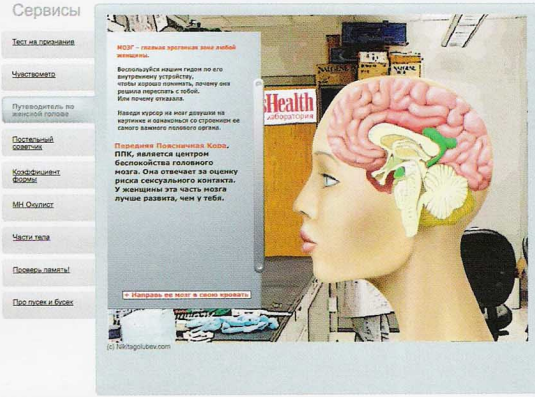
НА ОБЛОЖКЕ:
ХЬЮ ДЖЕКМАН
ФОТОГРАФ:
BEN WATTS/ CORBIS OUTLINE

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

22 ФЕЙС-КОНТРОЛЬ
24 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
26 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
28 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
32 ОБЪЕКТ ЖЕЛАНИЯ
34, 36 И 38 БЮЛЛЕТЕНЬ
60, 90 И 130 ИМПУЛЬС
64 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
206 НОВОСТИ
216 ГДЕ ЧТО КУПИТЬ
218 Х.З. (ХОЧУ ЗНАТЬ)

MHEALTH.RU

МН-СЕРВИСЫ


Сервисы
Тест на признание
Чувствометр
Путеводитель по женской голове
Постельный советчик
Коэффициент формы
МН Оккупист
Части тела
Проверь память!
Про пузик и бицик
МОЗГ – главная эрогенная зона любой женщины.
Воспользуйся нашим гидом по его внутреннему устройству, чтобы хорошо понимать, почему она решила переспать с тобой. Или почему отказала.
Наведи курсор на мозг девушки на картинке и ознакомься со строением ее самого важного полового органа.
Передняя Поясничная Кора, ППК, является центром беспокойства головного мозга. Она отвечает за оценку риска сексуального контакта. У женщины эта часть мозга лучше развита, чем у тебя.
Health
лаборатория
Направь ее мозг в свою кровать
(c) faktagolubev.com

Убей время с пользой

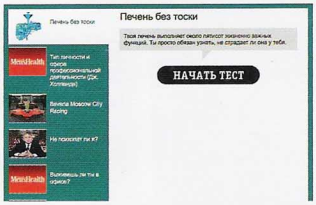
- Путеводитель по женской голове
- Постельный советчик
- Калькулятор коэффициента формы
- Проверка памяти

И другие полезности на странице *mhealth.ru/services/testgame.php*

МН-ТЕСТЫ

Познай себя и всем похвастайся

- Как поживает твоя печень?
- Не психопат ли ты?
- Достаточно ли в тебе эгоизма?
- Какой ты денежный тип?
- И кое-что еще на странице *mhealth.ru/tests/*


Печень без тоски
Печень без тоски
Твоя печень выполняет около пятисот жизненно важных функций. Ты просто обязан узнать, не страдает ли она у тебя.
НАЧАТЬ ТЕСТ
Men'sHealth
Тип личности и уровень профессиональной деятельности (Дж. Холланда)
Riviera Maison City Racing
Не психопат ли я?
Men'sHealth
Выживешь ли ты в офисе?

MEN'S HEALTH TV

Всегда в эфире

mhealth.ru/video/

Экстрим: Орел-Тула тур
08.07.2010 1 комментариев
Монтаж из автомобильного скейт-тура прошедшего в начале м Орел и Тулу с участием Паши Кузнецова, Димы Родионова, Вл Минакова и Саши Винокурова.

Экстрим: DC SKY WARS
05.07.2010 2 комментария
Видео отчет с финала соревнований DC SKY WARS (2009), ка знаете, прошел на 47 этаже «небоскреба Мгах.

Спорт: Премьера! Школа турника на MHealth.ru
28.06.2010 7 комментариев
Для того, чтобы быть в форме, не обязательно ходить в тренажерный зал. Волне достаточно турника и грамотного инструктора!

Спорт: Men's Health Urban Adventure
23.06.2010 2 комментарии
Видео о лучшей городской приключенческой гонке.

ТАКЖЕ ЧИТАЙ

Допинги-вредители

Как химия разрушает организмы самонадеянных спортсменов.
mhealth.ru/form/

Спортивные травмы

Знай, как помочь товарищу, повредившемуся на тренировке.
mhealth.ru/health/

Звездные тренировки

Сделай себе пресс Брэда Питта, грудь Тома Круза, выносливость Джейсона Стетхэма, удар Кости Цзю.
mhealth.ru/

Ты гонишь!

Как купить машину за границей и остаться в выигрыше.
mhealth.ru/life/knowledge

Энциклопедия БАД

Чем тебе могут помочь биологически активные добавки.
mhealth.ru/health/

Блог "Мир без виз"

Как путешествовать в страны, куда русских пускают без виз.
mhealth.ru/blog/mh_travel/

Блог "Димакрат"

Дмитрий Смирнов делится своими знаниями, не требуя ничего взамен.
mhealth.ru/blog/Dimakrat/

НЕ ПРОПУСТИ

1/6 свиньи
6 видеорецептов блюд из вкусной и здоровой свинины.

Объект желания
Видеоролики с Дарьей Клишиной и Анастасией Васиной.

Семшов в ответе
Интервью с одним из лучших футболистов России!

Школа турника
Самый известный турник-мен страны Михаил Баратов научит тебя обращаться с перекладиной.

Видеоэнциклопедия фитнеса
Смотри в три подхода по 6-8 роликов.

журнал
Men's Health

Кирилл Вишнепольский
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Арт-директор, зам. главного редактора
Владислав Рябинин
Редакторы
Арсений Виноградов, Иван Глушков, Андрей Золотов, Антон Иванов, Евгений Коган
Продюсер, редактор раздела красоты
Ольга Сабельникова
Выпускающий редактор
Наталья Тимонькина
Фитнес-редактор Дмитрий Смирнов
Медицинский редактор
Евгений Пашанов, д. м. н.
Директор отдела моды
Лариса Лазарева
Координатор отдела моды
Юлия Трушля
Контрольный редактор
Наталья Ерофеева
Дизайнер Алексей Яковлев
Фоторедактор Роман Воропаев
Редактор сайта Владимир Коноплев
Менеджер редакции Анна Акимова
Шеф-редактор Татьяна Боголюбова

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Алексей Арютов, Александр Баранов, Варвара Жемчужникова, Ириней Калачев, Григорий Колядин, Антон Комлев, Алексей Кравчук, Артем Кузнецов, Надежда Лукинова, Софья Мироедова, Егор Москвитин, Александр Пигарев, Александр Попов, Екатерина Русских, Евгения Фролова, Татьяна Шкондина

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

Маргарита Тырина
ИЗДАТЕЛЬ

Директор по рекламе
Мария Каменская
Старший менеджер по рекламе
Оксана Мащенко
Старший менеджер по рекламе и спецпроектам
Константин Анников
Ассистент рекламного отдела
Екатерина Николаева
Креативный директор
Андрей Медин
PR-менеджер
Татьяна Аксенова
Координатор по работе с рекламодателями
Софья Двоскина
Финансовый менеджер Ирина Стоякина
Директор по распространению
Антон Волков
Менеджеры по распространению в регионах
Сергей Казаков, Владимир Дзюбка
Менеджеры по распространению в Москве
Татьяна Иванова, Кирилл Паршин
Менеджер по альтернативному распространению
Петр Шамаев
Менеджер по подписке
Ирина Соловарова
Начальник отдела координации печати
Ольга Замуховская
Менеджер по печати
Ирина Широкова
Фотостудия IM
Максим Балакин, Александр Зеленцов, Алексей Трясков

Учредитель и издатель российского издания Men's Health — ООО "Юнайтед Пресс". Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ НАБЛЮДАТЕЛЬНОГО СОВЕТА
Дерк Сауэр
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
Елена Мясникова
СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ
Александр Гукасов, Михаил Дубик, Екатерина Кабакчи, Татьяна Шалыгина, Татьяна Шишкова

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:
Москва: ООО "Трейдинг-Пресс", т.: 748-52-32; ОАО "Агентство "Роспечать", т.: 921-25-50; ЗАО "Экспресс Медиа", т.: 744-09-60; ООО "ПрессХаус", т.: 974-21-31; ООО "Ритейл Медиа Групп", т.: 259-75-89; ООО "ТК ПрессЭкспо", т.: 663-82-62; ООО "ГК Кардос", т.: 933-08-32; ООО "Формула Делового Мира", т.: 933-30-60; ЗАО "Наша Пресса", т.: 619-27-55; ООО "Сити ПрессЦентр", т.: 916-96-30; ЗАО "Центропечать", т.: 974-21-31; ООО "Компания "Родина-Пресс", т.: 242-89-05; ООО "Пресс Клуб Олимп", т.: 937-28-01; ЗАО "Ариа-Аиф", т.: (499) 763-24-05; ЗАО "Сейлс", т.: 660-33-98; ЗАО "МК-Сервис", т.: 781-54-19; ООО "МАП", т.: 974-21-31. ООО "Газетные автоматы", т.: 644-2090; ООО "Альянс Пресс" (499) 257-05-24; ООО "Селект-Медиа" 788-33-54; ООО "Пресс-Логистик", т.: 974-21-31; ООО "АПП" МК-подписка", т.: (499) 259-75-89. **Владивосток:** ООО "Владпресса", т.: (4232) 44-84-09. **Волгоград:** "Паблик Пресс-Волгоград", т.: (8442) 32-39-04. **Воронеж:** ЗАО "Сегодня-Пресс Воронеж", т.: (4732) 72-76-50. **Екатеринбург:** ООО ГК "Апрель-Логистик", т.: (342) 345-28-06. **Казань:** "Мир Прессы", т.: (843) 519-0862; ООО "Экспресс логистик", т.: (843) 541-38-82. **Калининград:** ООО "Печать", т.: (4012) 53-63-87; ООО "КП-Калининград-Газеты в розницу", т.: (4012) 70-67-05. **Краснодар:** "Пресс-Клуб", т.: (861) 262-5774; "Юг-Медиа-Пресс", т.: (861)210-1032. **Нижний Новгород:** ТД "Шанс-Пресс", т.: (8312) 278-03-39. **Новосибирск:** АРПИ "Сибирь", т.: (343) 345-28-01. **Пенза:** ИП "Верстунин", т.: (8412) 68-04-49. **Пермь:** "Кочанов", т.: (342) 260-7496; "Еремин", т.: (342) 294-35-75. **Пятигорск:** "Центропечать", т.: (8793) 38-06-30. **Ростов-на-Дону:** ООО "РДП "Мурена", т.: (8632) 96-98-94; ООО "Фирма "Пеликан", т.: (8632) 99-0519. **Самара:** ООО "САМАРА-ПРЕСС", т.: (846) 992-4843; "Роспечать ОАО", т.: (846) 334-4508. **Санкт-Петербург:** "Метропресс", т.: (812) 275-10-58; ЗАО "Нева-Пресс", т.: (812) 324-6740. **Саратов:** "Пресса Поволжья", т.: (8452) 50-5400. **Тюмень:** "ГК Норд Пресс", т.: (3452) 21-13-91. **Уфа:** "Аврора", т.: (3472) 73-61-48. **Хабаровск:** АП "Экспресс", т.: (4212) 72-89-44; ОАО "Союзпечать", т.: (4212) 56-38-17. **Чебоксары:** "Прессмарк" (8352) 34-4625. **Челябинск:** "Азбука", т.: (351) 268-99-10. **Болгария:** "Милена 154", т.: 388-1195. **Беларусь:** "Медиа Логистик", т.: 8-10-37517-297-92-69; ООО "Юнисервиспресс", т.: 8-10-37517-299-51-70. **Прибалтика:** ООО "ТК ПрессЭкспо", т.: 984-72-87. **Казахстан:** ООО "Бурда Алатау Пресс", т.: 8-10-727-279-24-37.

журнал Men's Health®

RODALE INC.

MARYANN BEKKEDAHL
EXECUTIVE VICE PRESIDENT, GROUP PUBLISHER, RODALE MAGAZINES

BILL STUMP
VICE PRESIDENT, BRAND EDITOR; EDITOR, MENSHEALTH.COM

RODALE INTERNATIONAL

Senior Vice President, Rodale International
Michelle Meyercord
Editorial Director, Rodale International
John Ville
Deputy Editorial Director of Women's Health and Prevention International
Laura Ongaro
Associate Editorial Director of Runner's World International
Veronika Ruff
Associate Editor
Meghan Loftus
Vice President, Finance, International
Robert Novick
Business Development Director
Kevin LaBonge
International Marketing&Sales Director
Lucio Grimaldi
International Business Manager
Seana Williams
International Marketing Manager
Linda Stevens
Financial Assistant
Hannah Roshetko
International Coordinator
Nicole Facompre
Senior Production Manager
Darleen Malkames

© 2010 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

США David Zinczenko
АВСТРАЛИЯ Bruce Ritchie
БРАЗИЛИЯ Airton Seligman
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ Morgan Rees
ГОЛЛАНДИЯ Jan Peter Jansen
ГЕРМАНИЯ Wolfgang Melcher
ГРЕЦИЯ Vasilis Vardakas
ИНДИЯ Aroon Purie
ИНДОНЕЗИЯ Nino Sujudi
ИТАЛИЯ Luigi Grella
ИСПАНИЯ Alberto Saborido
КАЗАХСТАН Андрей Жарков
КИТАЙ Mitchel Lin
КОРЕЯ Seung Kwan Paek
МАЛАЙЗИЯ Eric Chan
ПОЛЬША Krzysztof Komar
ПОРТУГАЛИЯ Pedro Lucas
РУМЫНИЯ Razvan Spiridon
СЕРБИЯ Ivan Radojcic
СИНГАПУР Raymond Goh
ТАИЛАНД Chatchawin Unhanun
ТУРЦИЯ Eren Erentay
УКРАИНА Дмитрий Прибытько
ФИЛИППИНЫ Agu Paiso
ФРАНЦИЯ Remy Attuyt
ХОРВАТИЯ Kresimir Sego
ЮАР Ridwaan Bawa

ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА Andre Felix-Diaz Rojo
АРГЕНТИНА
АРУБА
ВЕНЕСУЭЛА
ГВАТЕМАЛА
ГОНДУРАС
ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА
КОЛУМБИЯ
КОСТА-РИКА
КЮРАСАО
САЛЬВАДОР
МЕКСИКА
НИКАРАГУА
ПАНАМА
ПЕРУ
ЧИЛИ
ЭКВАДОР

Independent Media
SanomaMagazines

Men's Health
Свидетельство ПИ №ФС77-22340 от 17 ноября 2005 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Тираж: 295 000 экземпляров.
Сентябрь 2010 (№143)
Главный редактор: Вишнепольский К.А.

Дата выхода в свет: 17.08.2010
Цена свободная.
Подписной индекс: 80542 по каталогу Роспечати, 27217 по каталогу "Пресса России", 99024 по каталогу "Почта России". Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати, 29220 по каталогу "Пресса России", 75678 по каталогу "Почта России".
Адрес редакции:
127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1
Тел.: 232 1750, **факс:** 232 1761
e-mail: mh@imedia.ru

Отдел рекламы:
Тел.: 232 1750, 232 3200, факс: 232 9277
Отдел распространения:
Тел.: 232 3200, факс: 232 1760
Отдел подписки:
Тел.: 232 9251, факс: 710 7632

Цветоделение ООО "СЛИИВ Б"
Отпечатано ООО "Первый полиграфический комбинат":
143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км

HOLY FASHION GROUP

+7-495-6883900 strellson.com

ФЕЙС-КОНТРОЛЬ

НАИБОЛЕЕ ЯРКО ЛУЧШИЕ МУЖСКИЕ КАЧЕСТВА ПРОЯВЛЯЮТСЯ, КАК ЭТО НИ ГРУСТНО ЗВУЧИТ, У ВЫМЫШЛЕННЫХ ПЕРСОНАЖЕЙ. ДЕСЯТКУ НАШИХ ЛЮБИМЫХ ГЕРОЕВ ТЫ НАЙДЕШЬ НА СТР. 56. А У ГЕРОЕВ И АВТОРОВ ЭТОГО НОМЕРА МЫ СПРОСИЛИ, НА КОГО ХОТЯТ БЫТЬ ПОХОЖИМИ ОНИ.

1

СЕРГЕЙ БАЛДИН

ТРЕНЕР КАРТИНГ-КЛУБА

Никогда ни на кого не хотел походить. Я сам хочу быть героем — для своей матери и для друзей. Но есть герой, который мне нравится, — рыцарь Айвенго из романа Вальтера Скотта. Рыцарство очень схоже с автогонками — и тут и там турниры и соперничество.

2

ЖАСУР ФАЙЗИЕВ

ВРАЧ

Помню, что в детстве хотел быть похожим на Штирлица. Мне очень нравились его характер и, главное, его пунктуальность. Он все делал именно тогда, когда надо, и не опаздывал.

3

СТЕФАН ЧАПОВСКИЙ

ПРЕЗИДЕНТ ФЕДЕРАЦИИ НАТУРАЛЬНОГО БОДИБИЛДИНГА

Лет в 13 я выбрал в кумиры Джона Рэмбо и старался на него походить. Это изменило мою жизнь мистическим образом — все, чего я добился, связано именно с той, подростковой мотивацией. Наконец я действительно стал на него похожим и в течение последнего года использую это сходство в своей карьере.

4

АННА И ОЛЬГА ДМИТРИЕВЫ

КАРАТИСТКИ

Мы мечтаем стать такими, как Джей Ди и Терк из сериала "Клиника". Мы на них даже похожи — не внешне, конечно, а по характеру — сумасшедшие и веселые, обожающие друг друга больше всего на свете, во всем находящие позитив и любящие помечтать, склонив голову влево.

5

АНТОН ИВАНОВ

РЕДАКТОР "ТЕХНОГИДА-2010"

Если выбирать вымышленного персонажа, то я, наверное, хотел бы быть похожим на Ихтиандра. Потому что он может свалить в любой момент, залечь на дно — и его никто никогда не найдет.

ПИСЬМО РЕДАКТОРА

ЧАЙКА БРОДИТ ПО ПЕСКУ

Такой вот вопрос незаслуженно обойден вниманием прессы: народные приметы, копившиеся тысячелетиями, вдруг разом устарели. Кому, спрашивается, нужно драгоценное знание: "Волосы на ногах во время беременности растут больше — будет мальчик"? Куда проще прибегнуть к аппарату УЗИ.

Наблюдение "Каков первый день января, таков и первый день лета" способно только ужаснуть (как известно, 1 января — самый короткий день в году. Часто его вообще не бывает). А прогноз погоды на 1 июня мы лучше спросим у искусственных интеллектов из Гидрометцентра. Ну и что имел в виду далекий автор приметы "Коли над озимыми носятся тенетник и мошки — будет улов перепелов", мне вообще не дано понять.

Но мы — достойные потомки своих предков. В том смысле, что не теряем наблюдательности и быстро изобретаем новые приметы, настоянные на науке и знании современной жизни. Допустим, если девушка, которой ты вешаешь лапшу на уши, при этом шевелит пальцами в босоножках — ты ей нужен физически (см. стр. 84). Если видишь качка с тонкими икрами — перед тобой бывший хардгейнер, что бы это ни значило (см. стр. 174). И наконец, настоящая энциклопедия современной жизни — статья "Из-под прилавка" (см. стр. 94). Знал ли ты, что большой выбор мясопродуктов в маленьком магазине — это к пищевому отравлению? То-то же.

Кирилл Вишнепольский

ЧЕТЫРЕ ФАКТА ИЗ ЭТОГО НОМЕРА

У водителей способность к оплодотворению на 20% ниже, чем у тех, кто не водит машину.
Стр. 72

Любое изменение в твоем поведении женщина способна трактовать как "Ты меня больше не любишь".
Стр. 114

Золотое для фотографа время — незадолго до рассвета. Все светится, но резких лучей еще нет.
Стр. 160

Размах твоих рук равен твоему росту.
Стр. 218

ПРОТИВ ТЕЧЕНИЯ

Автор "Письма месяца" в октябре получит новый ЖК-монитор Acer G243HQ

Живу я в Благовещенске, работаю столяром-плотником. Честно говоря, не помню, почему я взял ваш журнал в первый раз. Помню только, с тех пор в моей жизни началась новая эпоха, я стал себя ценить. В скором времени мой брак распался. Полгода празднования развода закончились полным отказом от алкоголя и табака. Поступил в вечернюю школу, получил среднее образование, месяц назад окончил второй курс высшего. Возобновляю занятия скульптурой и резьбой по дереву, осваиваю комп. Начал ходить в бассейн, готовлюсь к заплыву "Дружба" — когда со стороны России из Благовещенска через Амур в сторону Китая плывут российские граждане, со стороны Китая из города Хэйхэ им навстречу плывут китайские друзья. Жаль, но у наших соотечественников нет шансов выбраться на китайской стороне первыми, так как течение помогает китайцам и мешает нашим. Оглянувшись на четыре года назад, я понимаю, что действительно с каждым месяцем становлюсь лучше. Большое вам за это спасибо!

АНДРЕЙ БАЙКАЛОВ

МН: Андрей, удачного заплыва! Бритва Philips Arcitec RQ1087 поможет тебе выглядеть хорошо хотя бы на старте.

МЫШЦЫ В ОТКЛЮЧКЕ

Не щадя живота... травмировать спину. В июньском номере на стр. 52 вы разместили инструкцию выполнения старого доброго упражнения на пресс. Меня это подцепило. Я очень увлекся — падал на пол и качал пресс в любую свободную минуту. Но совсем забыл о спортивной медицине. Качал пресс я с прямыми ногами, так как решил, что согнутые в 90° — это мелочь. Вскоре у меня начались сильные боли в пояснице. Врач объяснил, что согнутые ноги — самый важный момент во время выполнения этого упражнения. Согнув их, мы отключаем мышцы, которые идут от поясничных позвонков к бедру. Иначе мы будем нагружать и эти мышцы, в итоге они накачаются неправильно и станут тянуть позвонки в разные стороны, оттого и сильные боли. Хочу вас попросить вот о чем. Может, вы, когда пишете колонку об упражнении на ту или иную группу мышц, будете давать маленькое пояснение, например: "Ноги должны быть обязательно согнуты в 90°, так как..."? Нам же, мужчинам, нужно знать логическое объяснение всего, что мы делаем.

АРТ

МН: Открываем июньский номер на стр. 52. Первое предложение основного текста: "Ляг на пол, согни ноги под 90°". Поверь, просто так мы ничего не пишем. А в таком серьезном деле, как фитнес, мелочей вообще не бывает. Переломаться можно. Если везде добавлять слово "обязательно" — журнала не хватит.

ДЕКОРАТИВНО СНЯТО

Тренировки Крэйга Бэлэнтайна — шедевры! "Кеттлеры" давно надоели. Про одежду всякую — часто бывает снято декоративно, но малоинформативно. Особенно когда широкоугольником в Англии... Чего показать хотели? Извращение. Вообще стиль журнала отличный! Артдиректор — молодец! Журналистика — супер. Только диалоги с предполагаемым читателем не всегда изящны, мне кажется. Ценю ваш труд!

ВЯЧЕСЛАВ, Г. МИНСК

ИВАН — НЕ ДМИТРИЙ

Мне порой кажется, что в журнале работает один лишь Иван Глушков. Почти все статьи под его редакцией, он же — автор большинства. Но самое главное — это эксперименты, которые вы проводите над парнем: то отцовство выясняете, то целую неделю заставляете жить на, если не ошибаюсь, 1000 рублей... Одумайтесь! Это же Иван Глушков, а не Дмитрий Смирнов! Того гляди обидится да уйдет!

ИГОРЬ

ИВАН ГЛУШКОВ: Игорь! Я, во-первых, человек сговорчивый, во-вторых, люблю эксперименты — вот в этом номере, например, экспериментировал с практически голыми близняшками-каратистками (см. стр. 32). И, кстати, те 1000 рублей мне в редакции выдали, четверть зарплаты помогли сэкономить!

ПРО СИСЬКИ

Хочу вас спросить: откуда берутся все эти Максимы М. из Москвы и Владимиры В. из Вологды с вопросами типа "Моя девушка мне не дает, что делать?" или "Уже второй день хожу в качалку, когда ждать роста мышц?" Пора бы уже писать серьезные статьи, а то все про сиськи и как ими владеть. Скажем, опыт из жизни: после нескольких лет совместного проживания моя девушка бросает ключи на стол и говорит: "Нам не по пути". Или когда мой друг, человек, которого я знал 1000 лет, признается, что он гей и ему последние 5 (!) лет было очень тяжко, но теперь он спокоен, потому что рассказал мне об этом.

ЕВГЕНИЙ ПОПОВ, САМАРА

МН: Евгений! Вот только в июньском номере была статья "Она ушла", где со всей возможной серьезностью мы рассмотрели ситуацию "Нам не по пути". А ты, похоже, замечаешь в нашем журнале только "про сиськи". Стоит задуматься?

Дорогой читатель!
Оставить мнение о номере ты можешь на нашем сайте: www.mhealth.ru/feedback/
Или написать по адресу: mh@imedia.ru

Как-то душным офисным вечером сидели мы втроем с коллегами Антоном и Николаем. И вместо того чтобы пойти уже заработать денег, стройно рассуждали о бизнесе. В частности, я настаивал, что раз нам всем уже стукнуло по 30, следует заводить собственное дело — свечной заводик, цех по пошиву джинсов, порностудию. Скинуться и купить маршрутку, наконец.

Коллеги тяжело вздыхали. Дело в том, что каждый из нас, наемных работников, уже имел некоторое представление о том, что значит работать на себя.

Менеджер Николай когда-то был свадебным фотографом. Он даже зарегистрировал ИЧП и платил налоги. Николай отчаянно демпинговал, заказов было много, дела шли хорошо. ИЧП стало студией, обосновалось в маленьком офисе, откуда-то появились секретарша и двое дураковатых подмастерьев. А потом все разладилось. Подмастерья, начитавшись пособий по менеджменту, украли объектив и секретаршу, открыли свою студию, начали отчаянно демпинговать и повсюду распространяли слухи, что Николай трахает невест. Все это его несколько раздражало. В какой-то момент он понял, что готов подтвердить слухи о своей сексуальной невоздержанности, плюнул в проезжавший мимо свадебный лимузин и закрыл эту страницу в своей жизни. С тех пор сменил 11 работ и рад, что всегда может легко уйти.

Другой коллега — автолюбитель Антон — в 90-е перегонял японские машины из Владивостока в Кемерово. Впрочем, "перегонял" — это сильно сказано. В кооперативе участвовало трое друзей. Им удалось привезти ровно одну машину. На радостях товарищи напились. А когда утром проснулись, то выглянули в окно и увидели, что автомобиль пропал. Окажись в этой непростой ситуации я, то, как человек впечатлительный, наверное, решил бы, что машины не существовало. Но эти люди были уверены в обратном. К тому же нашлись ключи. Только где следовало этот автомобиль искать, было непонятно. Из документов на руках — лишь бумажка с транзитными номерами. В милицию звонить? А что сказать? Автомобиль белого цвета без документов и номеров пропал при неопределенных обстоятельствах?

Они ограничили круг поиска десятью адресами, куда вечером могли заезжать. Начали звонить. Знакомые сначала смеялись, а потом говорили примерно так: "Да, вы у нас были! Такое вытворяли! Потом уехали, а автомобиля вашего тут нет, не приезжайте". Пешеход бы на этом отчаялся. Но автолюбитель сделан из другой плоти (все пешеходы уверены, что из крайней, и это взаимно). Они решили действовать по методу реконструкции. А именно, сходили за водкой, чтобы снова вернуться в то свинское состояние. Сработало — объездив полгорода, бизнесмены обнаружили пропавший автомобиль на какой-то глухой автостоянке. Перенервничав, за следующей машиной они не поехали. Антон переквалифицировался в программиста и порой жалеет, что тогда бросил выгодное дело.

Что до меня, то в юности я продвигал кинематограф в массы — нелегально торговал видеокассетами. У нас с другом Собакиным была система: мы скупали кассеты у одних жителей и продавали на автомобильном рынке другим. Особенно хорошо шли индийские фильмы — их с удовольствием брали сентиментальные кавказцы. Заходили рыхлые профессора в шапках-петушках — за эротикой, сельские жители готовы были купить и усыновить всего Джеки Чана, барышни просили "отложить Джулию Робертс". За год мы стали вполне рентабельными, наладили оптовые поставки, подумывали об открытии магазинчика. Но сдулись.

Мы потом долго думали — почему. Решили, что были молоды, не готовы. К тому же безусловно ленивы. Да и вообще в ту пору нам хотелось иных развлечений.

"Чего не вернуть — того не вернуть", — конформистски решили мы с коллегами Антоном и Николаем в тот душный вечер. Не знаю, удастся ли нам преуспеть на ниве малого предпринимательства в будущем (скинуться и купить маршрутку, наконец), но за прошлое можно быть спокойными: мы хотя бы попытались.

Евгений Крузенштерн

КОММЕНТАРИЙ ДИРЕКТОРА ПО СТАРТ-АП-ПРОЕКТАМ МОСКОВСКОЙ ШКОЛЫ УПРАВЛЕНИЯ СКОЛКОВО ДМИТРИЯ РЕПИНА (PHD ПО КОГНИТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ):

Не каждый может быть предпринимателем, как и не каждый может быть, например, пожарным или чемпионом мира по тяжелой атлетике, — **людей, способных создать свой бизнес, в лучшем случае 3–5%.** Если у тебя ничего не получается, это не означает, что ты — полный неудачник, просто это не твое. Чтобы заниматься бизнесом, нужно иметь определенные способности: хорошую память, упорство, долю здорового авантюризма, умение убеждать и брать на себя ответственность. Необходимо не бояться быть лидером. Почти все эти качества можно в себе развить, но чем с более высокого уровня ты стартуешь, тем больше шансов на успех.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: СОФЬЯ МИРОЕДОВА

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

МНЕ СКАЗАЛИ, ЧТО, ЕСЛИ ЕСТЬ МНОГО МОРКОВИ, НИКОГДА НЕ БУДЕТ РАКА КОЖИ. ВОТ Я И ЕМ. ПРАВ ЛИ Я?

ДЕНИС

ВИЛЬГЕЛЬМ СТАЛЬ, ПРОФЕССОР БИОХИМИИ ИЗ ДЮССЕЛЬДОРФСКОГО УНИВЕРСИТЕТА ГЕНРИХА ГЕЙНЕ:

Вообще ты мыслишь в правильном направлении. В моркови содержится бета-каротин — антиоксидант, который способствует выработке организмом защищающего кожу витамина А. Только уровень этой защиты в любом случае не превысит SPF 3. (Сравни: на специальных лосьонах и кремах минимальный уровень SPF — 10-15.) Поэтому — да, поедание моркови в больших количествах заострит твои зубы и даст некую базовую защиту для кожи, но никак не защитит от злого солнца. Вывод — обязательно мажься солнцезащитными средствами, а заодно не забывай: от переизбытка бета-каротина в организме можно самому стать цвета моркови. Не переусердствуй!

Какие плюсы и минусы у покупного березового сока?

ALDO

РОМАН МАЛЬКОВ, ДИЕТОЛОГ:

Я считаю, что покупной сок вообще бесполезен. Это просто фруктоза и ничего более. Свежий сок содержит биоактивные вещества, а консервированный — нет. Пастеризация все убивает.

Нужно ли хранить увлажняющий крем для лица в холодильнике?

АНТОН И.

ОЛЬГА САБЕЛЬНИКОВА, СПЕЦИАЛИСТ ПО ГРУМИНГУ:

Нет, крем нужно хранить при комнатной температуре, в закрытой баночке, вдали от нагревательных приборов и прямых солнечных лучей.

Чтобы сбросить вес, решил заменить в рационе сахар на фруктозу, а белый хлеб на отрубной. Что скажете по этому поводу? Или посоветуете что-то еще?

КОНСТАНТИН МОРОЗОВ

РОМАН МАЛЬКОВ, ДИЕТОЛОГ:

Действия правильные, но их недостаточно. Необходима комплексная программа, включающая в себя и диету, и упражнения. Фруктоза в больших количествах тоже нежелательна.

Полезна ли инфракрасная сауна? Если да, то как часто можно ее посещать?

ИЛЬЯ СОКОЛОВ

ИРИНА МИЗИНОВА, ТРЕНЕР-ДЕРМАТОКОСМЕТОЛОГ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ЦЕНТРА "ВАЛЛЕКС-М":

Если это настоящая инфракрасная сауна, то ее посещение действительно полезно. Работа таких саун (кабин) значительно отличается от работы традиционных бань и саун и построена на принципе непосредственного нагрева тела человека инфракрасным теплом от специальных нагревателей. Температура воздуха в такой сауне составляет всего 37-47°С, при этом

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

потоотделение в 2-3 раза больше, чем в обычной сауне. Еще важно, что во время сеанса температура тела поднимается до 38,5°С — именно при таком показателе происходит подавление роста болезнетворных микробов и вирусов.

После еды у меня сильная сухость во рту. Думал, проблема в кофе, но не пью его несколько недель... Сдал кровь на сахар — все в норме. Мне пару лет назад врачи говорили о хроническом панкреатите, но такой сухости никогда не было. Что бы это могло быть?

ЮРИЙ

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.:

Проблема, конечно же, не в кофе. Я бы на твоем месте проконсультировался с ревматологом (чтобы исключить аутоиммунное поражение желез внутренней секреции — тех же слюнных) и гастроэнтерологом (чтобы окончательно понять все про поджелудочную и исключить другие болезни кишечного тракта, которые также могут сопровождаться выраженной сухостью во рту).

Почему у меня кожа лица то жирная, то сухая?

СЕРГЕЙ

ВИКТОРИЯ ОРЕХОВА, КОСМЕТОЛОГ ДЛЯ LANNA KAMILINA:

Такое часто встречается у мужчин. Из-за особенностей структуры и секреции кожи их чаще беспокоит жирный блеск на лице. Они стараются умываться тщательно, пользуются гелем или мылом, сочетая это с жесткой водой и пренебрегая последующим увлажнением, — и после умывания кожа становится сухой. Проконсультируйся с дерматологом, поменяй систему очищения кожи и ухода за ней — и проблема будет решена.

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА *с Ариной Винтовкиной*

КАК НАМЕКНУТЬ ДЕВУШКЕ, ЧТО ОНА БЕЗВКУСНО ОДЕВАЕТСЯ? ПОКУПАТЬ ЕЙ ОДЕЖДУ НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ.

РАМЗЕС

Без наглядного позитивного примера все равно не обойтись. Картинки в журналах, мимо проходящие вкусно одетые девушки — на все это можно тыкать пальцем и восторженно охать: "Ты только глянь, как шикарно эти пурпурные лосины подходят к лиловому кардигану!" Хотя не исключено, что в ответ тебе укажут на дверь. Нет, не из-за того, что я тебе дурных советов надавала. А потому что девушки любят, когда их любят такими, какие уж они есть.

Собираюсь с компанией на море, но есть один нюанс: у меня очень волосатая грудь, живот, ноги. Что посоветуете? Сбрить? Все или только туловище?

АЛЕКСЕЙ

Во-первых, по женским меркам критичная волосатость — это когда густой черной шерстью покрыты плечи, спина, уши и пятки. Все остальное терпимо (хотя, не спорю, встречаются и крайне привередливые девицы). Во-вторых, если ты хоть раз использовал бритву по назначению, то должен знать: через пару дней полезет щетина. И ладно бы это только выглядело неопрятно — так ведь еще и окружающим будет понятно, что ты давеча делал со своим туловищем!

Если ты все-таки решишь избавляться от растительности на груди (ноги и живот я бы на твоем месте все-таки не трогала), отправляйся в салон и требуй эпиляцию горячим воском. Да, процедура эта не из приятных (но терпимо), не из дешевых и не из быстрых (одна нога — в среднем 1000 рэ и час времени). Но говорю тебе, как женщина с повышенным уровнем тестостерона: оно того стоит! Недели две будешь ходить гладкий, как херувим. А курортные романы на дольше и не стоит растягивать.

Девушке нравится жесткий секс — с заламываниями шеи, укусами. Я чувствую, что она — моя половинка, но не могу пересилить себя и сделать ей больно. В результате получаю в ответ: "Ты — тряпка!" Как вести себя, чтобы мне не переступать через свои офицерские принципы?

ИЛЬЯ МИКРЮКОВ

Если честно, Илья, я не очень понимаю, как можно почувствовать в человеке свою половинку, когда у вас в сексе сплошная несрастуха. А главное — зачем вляпываться в отношения, где тебя, при всем твоем махровом офицерстве, считают тряпкой? Хотя, может, именно так тебе и нравится?.. В любом случае два мазохиста идеальной пары не составят. И я не вижу другого выхода, как побыстрее распрощаться с девицей и скрыться с радаров.

В последнее время девушка не может найти время встретиться, хотя с друзьями общается регулярно. Не виделись уже неделю. Как это понимать?

КАБАН

Головой я понимаю, что надо сказать: "Кабан, не парься. Прошла всего неделя!" Но интуиция (штуковина, которая у женщин принимает на себя функции мозга в условиях недостатка информации) шепчет: что-то тут нечисто. Если девушка влюблена или находится в состоянии активного симпатизирования, между друзьями и бойфрендом она, не задумываясь, выберет второе. Иной расклад означает, что, возможно, в дружеской компании завелся новый кавалер.

ФОТО: REUTERS, FSA

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН BURBERRY.COM

BURBERRY SPORT

**НОВЫЕ АРОМАТЫ
ДЛЯ НЕГО И ДЛЯ НЕЕ**

КАРАТЕ

АННА И ОЛЬГА ДМИТРИЕВЫ

ВОЗРАСТ: 21 ГОД
РОСТ: 172 СМ
АННА — ОБЛАДАТЕЛЬ КУБКА РОССИИ ПО КАРАТЕ-ДО RENGOKAI (2008), ПОБЕДИТЕЛЬ ВСЕРОССИЙСКОГО ТУРНИРА ПО КАРАТЕ (2006), КМС, ЧЕРНЫЙ ПОЯС
ОЛЬГА — ПОБЕДИТЕЛЬ ТУРНИРА МЕЖДУНАРОДНОЙ ЛИГИ БОЕВЫХ ИСКУССТВ (2007), СЕРЕБРЯНЫЙ ПРИЗЕР КУБКА РОССИИ ПО КАРАТЕ-ДО RENGOKAI (2009), КМС, ЧЕРНЫЙ ПОЯС

ИЗ АВГУСТОВСКОГО НОМЕРА MH ты мог узнать, что секс с близняшками входит в пятерку самых распространенных мужских сексуальных фантазий, но сексологи в один голос твердят — не дождетесь. Мы же не успокоились, пока не проверили это у самих близняшек. Увы, все правда. Извини, что не указываем авторство цитат: за день съемок мы так и не смогли разобрать, какую из сестер как зовут.

“Да, нас регулярно путают. Даже наш тренер, с которым мы занимаемся уже 10 лет. Даже мама путает, если смотрит на нас со спины. Но мы этим никогда не пользовались в отношениях — не ходили друг за друга на свидания, молодым людям друг за друга не звонили и вообще вели себя прилично”.

“Секс втроем... ...абсолютно исключен. Мы все-таки сестры, для нас очень странно оказаться в одной постели. И воспитание не позволяет. Да и карате, которым мы занимаемся с 6 лет, — это не только боевые искусства, это философия, и с довольно строгой моралью”.

“Молодые люди... ...сразу отдают предпочтение какой-то одной из нас. И другая интересуется: “А почему ты выбрал ее, а не меня?” На самом деле мы очень разные. Я люблю более ярко одеваться, но по характеру более спокойная и домашняя. А я, наоборот, люблю спокойные тона в одежде, но у меня очень вспыльчивый характер. Люди, которые с нами даже недолго общаются, это чувствуют”.

“Мы часто деремся. Однажды тренер поставил против меня мальчика, потому что не было девочек. Удар — я ему разбила нос. Кровь течет. Он: “Нет, подумаешь, она же девчонка, буду драться дальше”. Еще удар — фингал под глазом. Тут он молча уходит. Девушки вообще дерутся жестче, чем парни. Для вас это просто спорт: побили друг друга, обнялись и пошли. А у нас эмоции включаются, мы начинаем серьезно бороться друг с другом”. ■

ФОТО: ІМ-ФОТОСТУДИЯ; ВИЗАЖ: НАДЯ ЛУКИНОВА

ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

"Налог на жир" способен помочь соблюдать правила здорового питания. Исследователи из Университета Буффало послали добровольцев в супермаркет и обнаружили, что, если поднять цену на нездоровую пищу всего на 10%, покупатели сразу обратят внимание на более полезные продукты. А количество калорий в их тележках снизится на 6,5%. Этот налог обсуждают в США и Канаде с 1985 года — теперь его лоббистам есть на что ссылаться.

НАД ПРОПАСТЬЮ ВО РЖИ

Забились трубы? Попробуй ржаной хлеб. Финские ученые обнаружили, что **те, кто ежедневно съедал 6 ломтиков цельнозернового ржаного хлеба в течение трех недель, избавлялся от запоров быстрее и легче,** чем те, кто ел белый хлеб и даже принимал слабительное. Комплекс полисахаридов, содержащийся во ржи, активизирует рост полезных бактерий в кишечнике и вообще положительно влияет на пищеварительную систему.

69 ПРОЦЕНТОВ САМЫХ КАССОВЫХ ФИЛЬМОВ, СНЯТЫХ С 1996 ПО 2005 ГОДЫ, СОДЕРЖАТ ХОТЯ БЫ ОДНУ СКРЫТУЮ РЕКЛАМУ, В ОСНОВНОМ ДЖАНК-ФУДА

САХАР НЕ ПРОЙДЕТ!

Мужчина должен потреблять не более 9 чайных ложек сахара (150 ккал) в день. Результаты исследований, опубликованные в Journal of the American Medical Association, свидетельствуют — **злоупотребление сахаром повышает риск болезней сердца.** Вот откуда мужчины берут сахар — посмотри и прими к сведению:

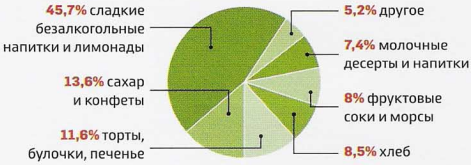
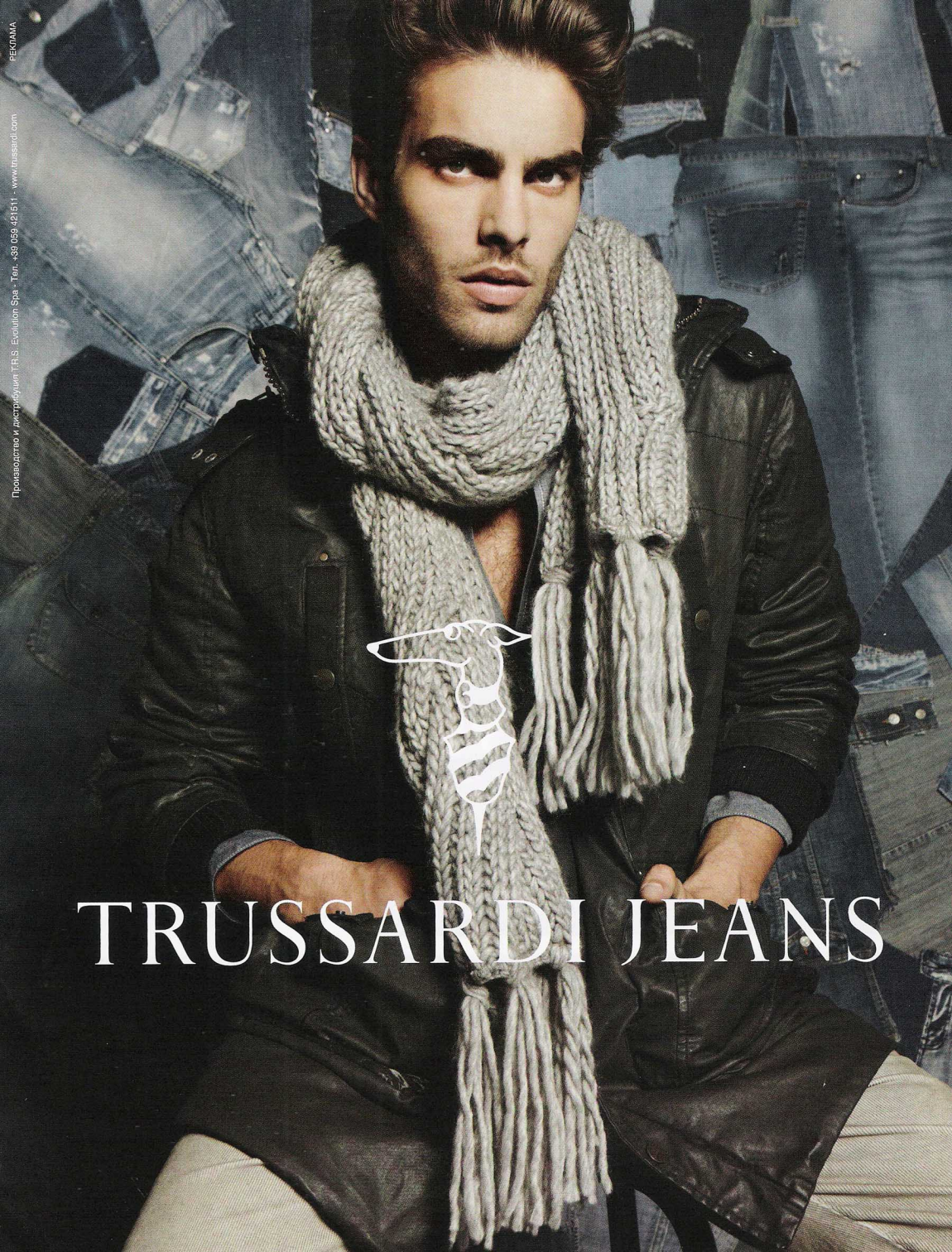
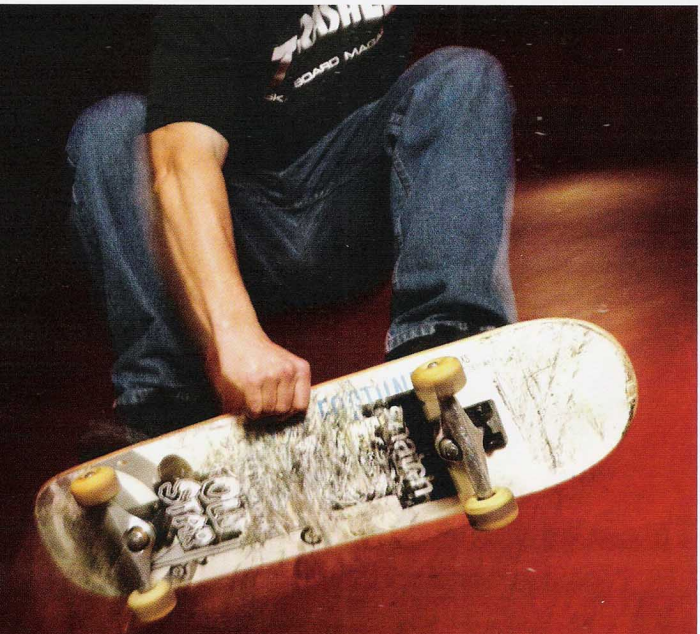

45,7% сладкие безалкогольные напитки и лимонады
13,6% сахар и конфеты
11,6% торты, булочки, печенье
5,2% другое
7,4% молочные десерты и напитки
8% фруктовые соки и морсы
8,5% хлеб

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.

РЕКЛАМА

Производство и дистрибуция T.R.I.S. Evolution Spa - Тел. +39 059 421511 - www.trussardi.com



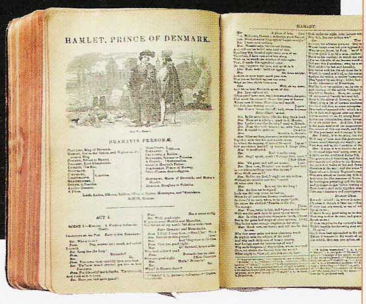


КТО НЕ РИСКУЕТ

Видишь женщину — надень шлем. Мужчину, на которого смотрит красавица, тянет рисковать. Австралийские ученые наблюдали за поведением 100 скейтбордистов. И оказалось, что те, кто катался перед женской аудиторией, чаще выполняли опасные трюки.

БУДЬ СОБОЙ

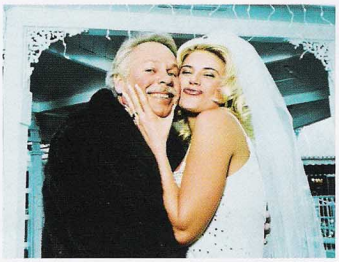
Шекспир был прав: "Будь верен сам себе". Искренним парням чаще достаются вежливые, доверчивые и общительные девушки, утверждают исследователи из Университета Огайо. "Когда мужчины ведут себя откровенно, их подруги более склонны к серьезным отношениям", — говорит автор исследования Эми Брунелл.



70

ПРОЦЕНТОВ РОССИЯН СЧИТАЮТ, ЧТО НАЙТИ ВТОРУЮ ПОЛОВИНУ СЕГОДНЯ "ДОСТАТОЧНО СЛОЖНО"

ВЦИОМ



БРАК ПО РАСЧЕТУ

Ученые Университета Бата (Великобритания) доказали, что твоя будущая жена должна быть младше и, по крайней мере, не глупее тебя. Исследователи взяли под наблюдение полторы тысячи пар, находящихся в браке или считающих свои отношения серьезными. Спустя пять лет **в парах, где жена была на пять и более лет старше мужа, разводов оказалось в три раза больше,** чем в тех, где супруги были одного возраста. Лучшей же комбинацией стали пары, в которых жены были образованны и примерно на пять лет младше мужей.

БЕЗ ОБЯЗАТЕЛЬСТВ

Случайный секс не приводит к эмоциональному истощению, утверждают исследователи из Университета Миннесоты. Они опросили 1311 юношей. Оказалось, что **у каждого пятого последний секс как раз был случайным** (то есть без "отношений"), но ни у одного из них не было более высокого уровня депрессии или эмоционального напряжения, чем у влюбленных парней.

S.T. Dupont
PARIS

На правах рекламы. Товар сертифицирован

Essence pure

www.inter-parfumes.fr

ПОД ПАНЦИРЕМ

Полкило мяса лобстера содержит дневную дозу белка. К тому же в нем полно полезных минералов и витаминов – например, меди и витамина B_{12}. И не волнуйся по поводу холестерина – последние исследования показывают, что связи между холестерином, содержащимся в морепродуктах, и риском сердечно-сосудистых заболеваний не существует. Если лобстер для тебя дороговат, налегай на креветки и всякие моллюски – эффект будет немногим хуже.

20

ПРОЦЕНТОВ. НА СТОЛЬКО СНИЖАЕТСЯ РИСК РАЗВИТИЯ ДИАБЕТА ВТОРОГО ТИПА У ТЕХ, КТО ПЬЕТ 3-4 ЧАШКИ ЧАЯ В ДЕНЬ, ПО СРАВНЕНИЮ С ТЕМИ, КТО НЕ ПЬЕТ ЧАЙ

НЕ ЧАСТИ

Что-то болит? Дыши медленнее, советуют ученые Института неврологии Госпиталя Св. Йозефа (США). Медленное дыхание помогает регулировать работу симпатической нервной системы, которая контролирует кровоток и температуру тела. Большинство взрослых совершают 12-18 вдохов в минуту, но ученые уверены – сокращение количества вдохов до шести в минуту способно помочь унять боль.

РАЗУЙ ГЛАЗА

"Прививку" от инфекции можно получить, просто разглядывая больного. Канадские ученые показывали волонтерам фотографии кашляющих и чихающих людей, а потом обнаружили, что **у участников на 24% повысилось количество цитокинов – важнейшей составляющей иммунной системы.** Только не подходи близко, иначе заразишься.

ЭЛЕМЕН

ФОТО: POPSTAR/FOTOBANK

НТАРНО

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ИВАНА ГЛУШКОВА

НЕВЕРОЯТНО, НО ФАКТ

УЧЕНЫЕ НЕ УСТАЮТ НАС УДИВЛЯТЬ ЭКСТРАВАГАНТНЫМИ ИССЛЕДОВАНИЯМИ И УМЕНИЕМ ВЫПИСЫВАТЬ ПОД НИХ БЮДЖЕТЫ. А МЫ ПРОДОЛЖАЕМ НАПРЯГАТЬ ФАНТАЗИЮ, ВЫДУМЫВАЯ ПСЕВДОНАУЧНЫЕ ФАКТЫ. ТАКИХ — ПСЕВДОНАУЧНЫХ — ПЕРЕД ТОБОЙ РОВНО ЧЕТЫРЕ. А ОДИН ДЕЙСТВИТЕЛЬНО НАУЧНЫЙ. НАЙДИ ЕГО — И ПЕРЕВОРАЧИВАЙ СТРАНИЦУ.

1. Женский мозг требует на 25% больше калия, чем мужской.

2. Размер женской груди может увеличиваться и уменьшаться в зависимости от настроения.

3. Женские волосы содержат больше белка, чем мужские.

4. Существует нервное заболевание, характеризующееся гиперчувствительностью сосков.

5. У женщин, живущих в морском климате, чаще бывают веснушки.

Сладкая пятка

ГРАМОТНО СДЕЛАННЫЙ МАССАЖ — КРАТЧАЙШИЙ ПУТЬ К СЕРДЦУ И ПРОЧИМ ОРГАНАМ ЖЕНЩИНЫ. ПЕРЕД ТОБОЙ ПОСОБИЕ, КАК РАССЛАБИТЬ ЕЕ УСТАВШИЕ ОТ ЦЕЛОГО ДНЯ НА КАБЛУКАХ НОГИ.

1 Положи себе на колено маленькую подушку, на подушку — ее ногу. Аккуратно придерживая одной рукой ее ступню за пятку, другой плавно вращай ступню — три вращения в одну сторону и три в другую. Это разогреет ногу, усилив приток крови к ней.

2 Убери подушку и слегка смочи большие пальцы рук массажным маслом. Положи их на центр ступни, как на рисунке, и плавно делай вращательные движения. Правым пальцем — по часовой стрелке, левым — против часовой. 30 секунд будет достаточно.

3 Сожми ее большой палец между большим и указательным и помассируй. Через 10 секунд переходи к следующему пальцу, пока не дойдешь до мизинца. Теперь массируй круговыми движениями большого пальца основания пальцев — от мизинца обратно к большому.

4 Массируй ее ступню круговыми движениями (правый большой палец — по часовой стрелке, левый — против), плавно спускаясь к пятке и одновременно усиливая нажим. Под конец аккуратно помассируй ложбинку под косточкой на ее лодыжке — и принимайся за вторую ногу.

КОНЕЧНО, ОН

Что мужчины думают о содержимом своих штанов — и что там есть в действительности.

59%
СЧИТАЮТ, ЧТО ИХ ЧЛЕН МЕНЬШЕ, ЧЕМ В СРЕДНЕМ ПО СТРАНЕ

13 см
ТАКОЙ СЧИТАЮТ СРЕДНЕСТАТИСТИЧЕСКУЮ ДЛИНУ НЕЭРЕГИРОВАННОГО ЧЛЕНА ОПРОШЕННЫЕ МУЖЧИНЫ

7,6 см
ТАКОВА СРЕДНЯЯ ДЛИНА НЕЭРЕГИРОВАННОГО ЧЛЕНА НА САМОМ ДЕЛЕ

13 см
ТАКОВА СРЕДНЯЯ ДЛИНА ЭРЕГИРОВАННОГО ЧЛЕНА

НЕВЕРОЯТНО, НО ФАКТ

Знаешь правильный ответ с предыдущей страницы — шли его по адресу: elementarno@imedia.ru. В теме письма не забудь написать: "Невероятно, но факт". В прошлом месяце быстрее (и сообразительнее) всех оказался Александр Орлов, смекнувший, что труд, доказывающий склонность лесбиянок к эякуляции (о ужас!), существует на самом деле. Он получает новенький ЖК-телевизор Acer AT 2055.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ПОПРОБУЙ В КАЧЕСТВЕ МАССАЖНОГО КОКОСОВОЕ МАСЛО — ОНО ОТЛИЧНО ПАХНЕТ И УВЛАЖНЯЕТ КОЖУ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

НАТУРАЛЬНЫЕ ДОБАВКИ

Готовить пасту просто, есть ее, в общем-то, еще проще. Единственная проблема — придумать приличный соус, но ее мы решили за тебя. Целых пять раз.

Сначала надо приготовить основу для всех нижеперечисленных соусов. Для этого обжарь лук в половине заготовленного масла (см. "Базовый набор"), пока он не станет мягким, но не потемнеет. Добавь помидоры, плесни полстакана воды и туши минут 30 на слабом огне. В другой кастрюле обжарь на остатках масла чеснок, пока не станет золотистым. Добавь к чесноку базилик и томатный соус и туши еще полчаса, опять-таки на слабом огне. Когда будет готово, остуди соус, раздели на 4 равные части. Из каждой, добавив того-сего, ты приготовишь отличный соус. Либо ничего не добавляй, и так будет вкусно.

БАЗОВЫЙ НАБОР НА 4 ПОРЦИИ:
2 луковицы
4 зубчика чеснока, мелко порезанные
1 большой пучок свежего базилика, мелко порезанный
2 банки консервированных томатов
50 г оливкового масла

ПАСТА ОТ СТРЕССА

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ:
Кусок хорошей копченой колбасы (типа испанской чоризо) в палец длиной, мелко порубленный
Половинка баклажана, мелко порезанного и слегка обжаренного
1 ч. л. тертого твердого сыра
Свежий чили — сколько хватит смелости
Пучок базилика, мелко порезанный

ЧТО ДЕЛАТЬ? Согрей основу для соуса. Добавь колбасу и баклажан, как следует перемешай, теперь добавь сыр и базилик. Потуши пару минут — готово.
ЗАЧЕМ ЭТО ВСЕ? Мясо, из которого сделана колбаса (верим, наивные), богато цинком, овощи — антиоксидантами. Вместе это отличное лекарство от нервов.

ЭНЕРГИЧНАЯ ЛАПША

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ:
1 ст. л. оливкового масла
6 анчоусов
Горсть маслин
1 ч. л. сушеного орегано

ЧТО ДЕЛАТЬ? Разогрей соус. В другой сковороде обжарь анчоусы в масле, помешивая, пока они не превратятся в кашу. Добавь оливки, орегано и соус. Перемешай еще минуту-другую и снимай с огня.
ЗАЧЕМ ЭТО ВСЕ? Отличное топливо для твоих мышц, особенно хорошо идет после тренировки. Анчоусы — это концентрированные протеины, а оливки и масло богаты антиоксидантами, восстанавливающими мышцы.

ПРОТИВОПРОСТУДНЫЕ МАКАРОНЫ

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ:
1 ст. л. оливкового масла
1/2 луковицы, мелко порезанная
1 ч. л. семян фенхеля
5 маленьких копченых сосисок, обжаренных и мелко порезанных
50 мл белого вина
Горсть любых съедобных ракушек
Пучок петрушки

ЧТО ДЕЛАТЬ? Обжаривай лук с фенхелем минут пять. Теперь добавь сосиски, вино и убавь огонь до минимума. Клади ракушки, томатный соус и готовь, пока створки раковин не откроются. Приправь мелко порубленной петрушкой.
ЗАЧЕМ ЭТО ВСЕ? Эти ингредиенты богаты цинком, фолиевой кислотой и витамином С — веществами, которые поднимут твой иммунитет.

МОЗГОВАЯ ВЕРМИШЕЛЬ

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ:
6 очищенных тигровых креветок
1 маленький кальмар
1 яичный белок
Пучок эстрагона

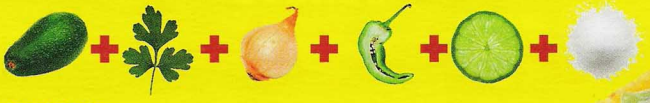
ЧТО ДЕЛАТЬ? Отправляй все ингредиенты в блендер и взбивай — самую малость, пару секунд, чтобы не успело развалиться в кашу. Лепи из того, что получилось, что-то вроде фрикаделек, кипяти томатный соус и кидай в него. Туши пять минут.
ЗАЧЕМ ЭТО ВСЕ? Морепродукты улучшают работу мозга. В кальмарах и креветках содержатся жирные кислоты, которые улучшают взаимодействие клеток мозга. К тому же этот соус богат белком и отлично насыщает.

ФОТО: TAL SILVERMAN

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ЗАМАРИНУЙ КУРИЦУ В МЕДЕ, ЧЕСНОКЕ, ЛИМОННОМ СОКЕ И ЧИЛИ — ТАК ДЕЛАЮТ НА ЯМАЙКЕ

Банка зеленки

ИЗ ВСЕХ СОУСОВ МЕКСИКАНСКИЙ ГУАКАМОЛЕ — ЕДВА ЛИ НЕ САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ. НИ МАСЛА, НИ МАЙОНЕЗА, НИ УКСУСА, ЗАТО СПЛОШНЫЕ ВИТАМИНЫ. И СДЕЛАТЬ ЕГО МОЖНО ЗА ПЯТЬ МИНУТ.



ЧТО НАДО:

- 3 авокадо
- Небольшой пучок петрушки
- 1/2 луковицы
- 1 зеленый чили
- Сок одного лайма
- Соль

ЧТО ДЕЛАТЬ:

Мелко нарежь все ингредиенты, заправь соком лайма, посоли и перемешай, разминая авокадо в кашу. Можно, конечно, взбить все в блендере, но традиционый гуакамоле (а подобный соус ели еще ацтеки) делается без всякой новомодной техники.

КАК ЕСТЬ:

Самый правильный способ — с кукурузными чипсами. Но можно мазать на хлеб, как масло, подавать к курице, индейке или рыбе.

МОЖНО МНЕ ЧАШЕЧКУ?

Шесть самых популярных кофейных напитков — что они из себя представляют, когда их пить, сколько и зачем.

ЭСПРЕССО

7–9 г свежемолотого кофе, через которые под давлением пропущены 30 мл кипящей воды. На настоящем эспрессо должна быть кремового цвета пенка ("крема"), и выпить его нужно сразу — эспрессо быстро остывает и теряет аромат.

МАКСИМАЛЬНАЯ ДНЕВНАЯ ДОЗА:
5 чашек

МАКИАТО

Эспрессо, сверху которого находится шапка из небольшого количества вспененного молока. Такой кофе лучше всего пить после обеда — он не мешает пищеварению, но не позволяет тебе начать клевать носом от сытной еды.

МАКСИМАЛЬНАЯ ДНЕВНАЯ ДОЗА:
5 чашек

МОККА

Эспрессо с горячим шоколадом и горячим молоком. За счет какао содержание кофеина в порции мокка на 20% больше, чем в эспрессо. Выпей, чтобы взбодриться после тренировки, — в одной чашке 10 г протеина.

МАКСИМАЛЬНАЯ ДНЕВНАЯ ДОЗА:
4 чашки

АМЕРИКАНО

1 часть эспрессо разбавлена 3 частями воды. Почему-то считается, что такой кофе менее крепкий, хотя в нем всего лишь больше воды. Точно так же ристретто (эспрессо, сваренный с 20 мл воды) ничуть не крепче обычного эспрессо.

МАКСИМАЛЬНАЯ ДНЕВНАЯ ДОЗА:
5 чашек

КАПУЧИНО

Эспрессо с горячим молоком, верхний слой которого взбит в пышную пену струей пара из кофемашины. В Италии — на родине капучино — это традиционный утренний напиток. Более того, считается, что после 12 его пьют только дураки и туристы.

МАКСИМАЛЬНАЯ ДНЕВНАЯ ДОЗА:
5 чашек

ЛАТТЕ

В отличие от капучино, в латте в два раза больше молока, а пенка сверху тоненькая или вообще отсутствует. В чашку сначала наливают горячее молоко, а потом добавляют кофе. Пей, если проголодаешься, — это самый сытный кофейный напиток.

МАКСИМАЛЬНАЯ ДНЕВНАЯ ДОЗА:
5 чашек

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ЧТОБЫ ПОРЕЗАННЫЙ АВОКАДО НЕ ПОТЕМНЕЛ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ, ПЛЕСНИ НА НЕГО СОКА ЛАЙМА

ФОТО: STOCKFOOD/FOTOBANK, PHOTOXPRESS

Компания Курс Груп Дистрибьюшн. Телефон: + 7 (495) 780 58 97. Реклама. Товар сертифицирован.

PAL ZILERI
collezione privata

АРОМАТЫ ПО ФИГУРЕ

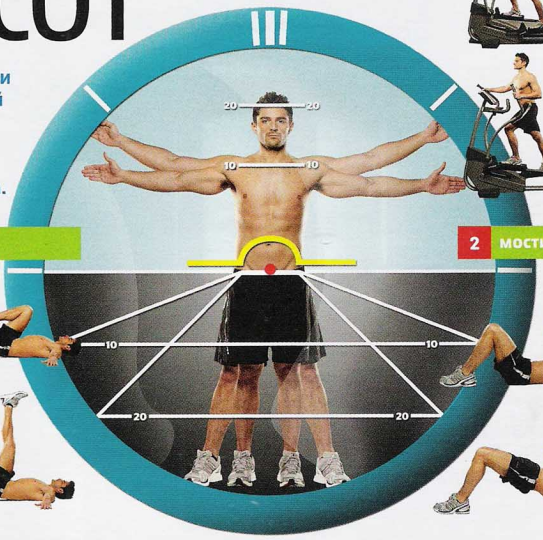
PAL ZILERI

PAL ZILERI

WWW.MAVIVE.COM

МИНУС ПЯТЬСОТ

Улучши свою осанку и сожги около полутысячи калорий при помощи этой простой интервальной тренировки от фитнес-редактора британского MH Рэя Клерка.



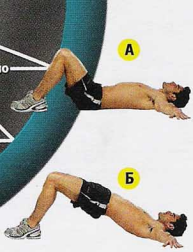
1 ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР

Разомнись в течение 4 минут на седьмом уровне нагрузки [А]. Теперь увеличь нагрузку до максимума на 45 секунд, затем вернись на 15 минут на семерку [Б]. Повтори 3 раза. Это упражнение поможет расслабить мышцы и увеличить приток крови к ним.

6 ВРАЩЕНИЕ НОГАМИ

Ляг на спину, прижми одну ногу, согнутую в колене, к груди [А]. Теперь выпрями ее [Б] и вращай в колене. Сделай 5 вращений по часовой стрелке, 5 — против. Смени ногу. Вот вроде и все.

2 МОСТИК



Ляг на спину, ноги согнуты в коленях, ступни на полу [А]. Подними поясницу [Б]. Задержись на 4 секунды и вернись в исходное положение. Сделай 15 повторов — чтобы проработать ягодичные и поясничные мышцы.

5 БЕГОВАЯ ДОРОЖКА

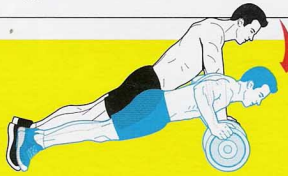
Соберись, конец тренировки близок. Беги с максимальной скоростью 60 секунд [А], теперь снизь скорость до легкой трусцы на 30 секунд [Б]. Повтори еще два раза. Это упражнение не только сжигает калории, но и отлично тренирует легкие.

4 СКРУЧИВАНИЕ ВВЕРХ

Ляг на спину [А]. Превозмогая желание заснуть, поднимай руки и ноги вверх, пока они не будут параллельны друг другу (Б). Медленно выдыхая, тянись кончиками пальцев к ступням, округляя позвоночник. Вдыхая, вернись в исходное положение. Повторяй в течение одной минуты.

3 ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР

Установи максимальное сопротивление и греби так быстро, как можешь, 90 секунд без остановки. Снизь сопротивление вдвое, греби еще 15 секунд. Сделай три повтора — чтобы приблизить форму тела к любимой женским полом V-образной.



Блинные отжимания

Встань в позицию для отжиманий, взяв в каждую руку по блину от штанги, руки расставь чуть шире плеч. Напряги тело и замри так на минуту. Если это слишком легко, попробуй медленно делать отжимания. Это упражнение одновременно и наращивает мышцы, и улучшает координацию.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: С СИЛОЙ ВЫДЫХАЙ В ВЕРХНЕЙ ТОЧКЕ СКРУЧИВАНИЯ — УПРАЖНЕНИЕ БУДЕТ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫМ

САМЫЙ СОК!

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

ВЛАДИМИР КУЗЬМИЧЕВ

Возраст: 37 лет
Вес до: 122 кг
Вес после: 92 кг
Рост: 183 см
Стаж похудения: 2 года

ДО

ПОСЛЕ

Причин заняться собой было множество — кризис среднего возраста, просто кризис, высвободивший массу свободного времени, увалень, смотревший на меня из зеркала, и особенно — желание быть образцовым папой для своей дочки.

Начал переделку себя с питания. Диета была простая — я крепко запил. Выжимал соки из всего, что выжималось, — и пил их. Особенно любил гранаты (на них целый месяц просидел), яблоки, ананасы, помидоры. Ел только овощи и фрукты. Легкость образовалась необыкновенная — за три месяца скинул 24 кило.

Следующие полгода самостоятельно занимался в спортклубе 4-5 раз в неделю. Упор делал на кардионагрузку — ходьба, велотренировки, эллиптический тренажер. Удалось скинуть еще 14 кг и дойти до 84 кг.

Начал подключать силовые тренировки. Сейчас еженедельная нагрузка выглядит так — 3 силовые тренировки, 3 тренировки по пилатесу и стретчингу, 3-4 часа кардио и 2-3 часа пинг-понга. Отдельное спасибо моим тренерам — на голом энтузиазме я бы долго не протянул.

На соках я бы тоже долго не протянул — потихоньку начал добавлять к ним рыбу, морепродукты, курицу, яйца, нежирный творог и йогурт. В качестве топлива — мюсли, каши на воде и кукурузные хлопья. На десерт — сухофрукты и орехи, по праздникам позволяю себе немного сидра или сухого вина.

Если тебе, как и нашему читателю, есть чем похвастаться — шли фото до и после по адресу: elementarno@imedia.ru. В качестве поощрения за старания — отличная пароварка от Tefal для приготовления вкуснейших качковских обедов и ужинов.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ ПОЖУЙ ЖЕВАТЕЛЬНУЮ РЕЗИНКУ БЕЗ САХАРА — ЗА ОБЕДОМ СЪЕШЬ КУДА МЕНЬШЕ

ФОТО: ІМ-ФОТОСТУДИЯ

Кровавый спорт

ФИЗКУЛЬТУРА, КАК ИЗВЕСТНО, ЛЕЧИТ, НО ПАРАЛЛЕЛЬНО ЕЩЕ И КАЛЕЧИТ. А ВОТ КАК ОТ ЭТОГО ВЫЛЕЧИТЬСЯ.

ОТ ТЕННИСНОЙ РАКЕТКИ НА РУКАХ ВОЛДЫРИ

Все потому, что ты слишком сильно ее сжимаешь. Расслабь руку — да и на качестве твоей игры это скажется наилучшим образом. И опять-таки нужны регулярные тренировки, чтобы ладони привыкли к ракетке.

ОТ ПЛАВАНИЯ И НЫРЯНИЯ БОЛЯТ ГЛАЗА

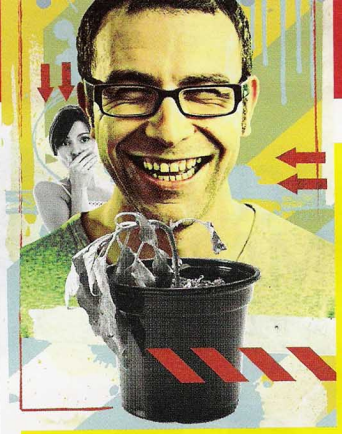
Вода сушит глаза. Вынырнув, ты начинаешь их тереть, чтобы избавиться от дискомфорта, но на самом деле еще сильнее раздражаешь слизистую. Вместо этого попробуй много и часто моргать, чтобы увлажнить и успокоить слизистую.

НА РУКАХ МОЗОЛИ ОТ ТРЕНАЖЕРОВ

Во-первых, не сжимай сильно рукоятки тренажеров, держи их лишь пальцами. Во-вторых, купи себе специальные перчатки. Если пальцы уже натерты — не сдирай мозоль, а помажь заживляющим кремом, который продается в аптеке. Занимайся регулярно, чтобы ладони не отвыкали от нагрузки.

НА ЗАНЯТИЯХ БОКСОМ КОСТЯШКИ СБИВАЮТСЯ В КРОВЬ

Закаляй руки. Для этого лупи по мешку сильнее, но с меньшей частотой и меньшее время. Например, если ты привык бить по мешку 3 минуты вполсилы, попробуй бить минуту, но в полную силу. Так кулаки адаптируются и перестанут сбиваться в кровь и болеть.



КАК ПОНЯТЬ, ЧТО У ТЕБЯ НЕСВЕЖЕЕ ДЫХАНИЕ

1. Помой руки максимально непахучим мылом, чтобы убить все посторонние запахи.
2. Обближи внутреннюю сторону ладони и дай слюне высохнуть.
3. Слюна высохнет, а вонючие бактерии никуда не денутся. Нюхни ладонь.
4. Мятные конфетки — только временное решение, они лишь забивают один запах другим. Купи зубную щетку со скребком для языка. Почаще пей воду — чем суше во рту, тем активнее размножаются бактерии. Регулярно жуй яблоки и прочие кислые сочные фрукты.

ВЕЧНЫЙ ПЛОД

Запасая на зиму урожай, делай это с умом. А то толку от твоих запасов не будет никакого. Вот сколько месяцев в овощах-фруктах-злаках сохраняются полезные вещества.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ТЫ СЪЕШЬ НА 16% МЕНЬШЕ, ЕСЛИ ПЕРЕД ЕДОЙ ВЫПЬЕШЬ СТАКАН ТОМАТНОГО СОКА С ЩЕПОТКОЙ ЧИЛИ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, ИЛЛЮСТРАЦИЯ: AUTOMATIC ART AND DESIGN

ВСЕ НА МАЗИ

Какое средство для волос выбрать, чтобы соорудить себе сногсшибательный причесон?

ЛОСЬОН
ДЛЯ КОРОТКИХ РЕДКИХ ВОЛОС
Лосьон укладывает, не склеивая, как другие средства, но обладает наиболее слабым действием из всех.

ВОСК
ДЛЯ КОРОТКИХ ГУСТЫХ ВОЛОС
Создает эффект взъерошенных волос, но по прошествии времени они становятся жирными на ощупь. Мажь прямо перед вечеринкой.

ГЕЛЬ
ДЛЯ ГУСТЫХ ВЬЮЩИХСЯ ВОЛОС
Не годится для тонких и редких волос, гель для них слишком тяжелый, пряди будут казаться сальными и липкими.

МУСС
ДЛЯ ТОНКИХ ПРЯМЫХ ВОЛОС
Волосы становятся более объемными и яркими, но средство склеивает их. Поэтому не переборщи.

Садись, мальчик

Купил в машину детское кресло? Поздравляем. Особенно если у тебя есть ребенок. А вот как правильно этого ребенка в него усаживать в зависимости от возраста.

ОТ 0 ДО 12 МЕСЯЦЕВ
Устанавливается против хода движения. Вне машины кресло можно использовать как коляску.

ОТ 13 МЕСЯЦЕВ ДО 4 ЛЕТ
Кресло обеспечивает ребенку ровную осанку и не дает устать при длительных переездах.

ОТ 4 ДО 7 ЛЕТ
У таких кресел часто нет собственного ремня, и ребенка надо пристегивать обычным автомобильным.

НАЧАЛЬНИК ВСЕГДА ЗОЛ

Опрошенные нами руководители оценили по 10-балльной шкале раздражающие факторы в поведении подчиненного.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: СЛИШКОМ ТУГОЙ ВОРОТНИК УСИЛИВАЕТ ВНУТРИГЛАЗНОЕ ДАВЛЕНИЕ, УВЕЛИЧИВАЯ РИСК ГЛАУКОМЫ

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ; ФОТО: FSA

Уроки бокала

КУПИЛ ТЫ БУТЫЛКУ ПИВА, ВЫПИЛ... И ЧТО, ВЫКИДЫВАТЬ ЕЕ ТЕПЕРЬ? ТАК НИКАКИХ БУТЫЛОК НЕ НАПАСЕШЬСЯ. ЛУЧШЕ СДЕЛАЙ ИЗ НЕЕ МОДНЫЙ ДИЗАЙНЕРСКИЙ СТАКАН, СКАЖЕШЬ ПОТОМ, ЧТО ЛИЧНО ДИРЕКТОР ПИВЗАВОДА ПОДАРИЛ.

ШАГ №1

Возьми красивую пивную бутылку. Завяжи вокруг предполагаемого края стакана шнурок от старого ботинка.

ШАГ №2

Сними завязанный шнурок и обмакни его в бензин для зажигалки Zippo или керосин. Только смотри руки не намочи и флакон с бензином закрой и убери подальше.

ШАГ №3

Натяни шнурок назад на бутылку и подожги. Держи сосуд горизонтально и покручивай над зажигалкой, чтобы огонь распространился по всему шнурку. Секунд через 10 ты услышишь, что стекло треснуло.

ШАГ №4

Теперь скорее суй бутылку под струю холодной воды. Верх отвалится. Если стекло треснет не так, как надо, — что ж, придется пить еще бутылку.

ШАГ №5

Теперь обработай край получившегося стакана наждачкой. И пей, как приличный человек, из стакана.

Видео смотри на mhealth.ru/video/

ЭТО Ж БУБЛЬ-ГУМ!

Времена группы "Роги стонут" и песни "Кинь бабе лом" вроде как прошли, но названия брендов россияне (да и не только они) по-прежнему коверкают. Учимся говорить правильно.

HUGO BOSS Если бы основатель компании был англичанином, то его бы звали Хьюго. Но он немец — а стало быть, правильно его имя звучит так: Хуго Фердинанд Босс.

NIKE Название компании по производству спортивного инвентаря имеет греческое происхождение, это английская версия имени греческой богини победы Ники. Звучит она как "Найки". Именно так произносится название фирмы.

MITSUBISHI Это как с суши. В обоих словах японцы произносят промежуточный между "с" и "ш" звук, что-то вроде "шь". У себя дома ты можешь говорить и "мицубиси", и "мицубиши", но официально принятый вариант транскрипции названия — первый.

LAMBORGHINI По правилам итальянской грамматики, буква h, стоящая после g, превращает привычное нам (и неправильное) "лаборджини" в правильное "ламборгини".

HERMES Основателя этой французской фирмы звали Тьерри Эрмес. Соответственно тебе, как ни крути, надо называть эту марку созвучно его фамилии, а вовсе не "Гермес", как почему-то делают многие.

LEVI'S Иммигрировав в Америку, баварец Леб Штраус изменил не только жизнь, но и имя. Он адаптировал его на американский манер — Ливай Стросс. Поэтому твои любимые джинсы должны называться "Ливайс" и никак иначе.

ACER Обзывать свой ноутбук "Асером" можно только в тех случаях, когда он тебя сильно разозлил. В остальных старайся произносить название тайваньской компании по производству компьютерной техники как надо — "Эйсер".

ИЛЛЮСТРАЦИИ: «ISM

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ВДЫХАЙ ЧЕРЕЗ РОТ, КОГДА ФОТОГРАФ ПРОСИТ УЛЫБНУТЬСЯ, — ТЫ ТОЧНО НЕ МОРГНЕШЬ В КАДРЕ

О главном

10 ВЫМЫШЛЕННЫХ ПРИМЕРОВ ДЛЯ ПОДРАЖАНИЯ

Мужчин, на которых мы хотим быть похожими, в жизни практически не осталось. Настоящие мужики переселились на кинопленку. Мы выбрали лучших из лучших.

1. Джон Маклейн (“Крепкий орешек”) Измученный нарзаном парень в майке-алкоголичке один справился с толпой профессиональных преступников. Без особого удовольствия, правда, но ведь надо заботиться о жене?

2. Энтони Эдвард Старк (“Железный человек”) Хотели бы мы так разбираться в технике.

3 Рассказчик, главный герой (“Бойцовский клуб”) Каждая офисная крыса втайне хотела бы стать Тайлером Дерденом. А этот стал.

4 Афанасий Борщов (“Афоня”) Взаимовыручка — то, что у нормальных мужиков на уровне инстинкта. Малознакомого штукатура Колю жена выгнала из дома? Коля может пожить у тебя в ванне.

5. Ник Маршалл (“Чего хотят женщины”) Супергерои — это круто. Но подумай, ты в самом деле хотел бы висеть под потолком, как Человек-паук, или носить ножики в фалангах, как герой нашей обложки? Понимать, что на уме у тех, кто юбки носит, — вот единственно нужная нам сверхспособность.

6. Труман Бербанк (“Шоу Трумана”) За тобой все следят. Тебе везде мерещится давно погибший отец. С неба падают осветительные приборы. Короче, мы бы пошли к психиатру. А он доверял своему рассудку — и был прав.

7 Энди Дюфрейн (“Побег из Шоушенка”) Из всего арсенала оружия у этого парня — только ум. Но какой!

8. Доктор Генри “Индиана” Джонс-мл. (“Искатели потерянного ковчега” и др.) Шляпа, кулаки и здоровый авантюризм — вот образ симпатичного нам ученого.

9 Степан Степанов (“Дядя Степа — милиционер”) Честный и порядочный страж порядка — в России персонаж сказок. Походить на такого даже мы хотели бы.

10. Остин Пауэрс (“Остин Пауэрс: Международный человек-загадка”) Женщины его любят, несмотря на кривые зубы, ужасные костюмы и накладные волосы на груди. Потому что он уверен в себе и у него шикарная тачка.

ФОТО: LEGION-MEDIA

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ПЕЙ СОК С МЯКОТЬЮ. В НЕМ БОЛЬШЕ КЛЕТЧАТКИ, ДАЮЩЕЙ ОЩУЩЕНИЕ СЫТОСТИ БЕЗ ЛИШНИХ КАЛОРИЙ

Как провести с пользой...

АВГУСТ→ 27

ПОБОЛЕТЬ НА СУПЕРКУБКЕ УЕФА В МОНАКО
Миланский "Интернационале" встречается с мадридским "Атлетико".

28

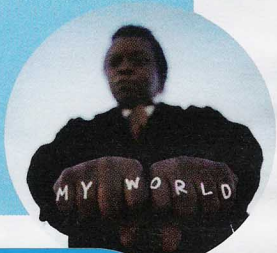
ПОУЧАСТВОВАТЬ ВО ВТОРОМ ФЕСТИВАЛЕ FUN AND CHARITY FEST
Москва, Екатерининский парк
Хороший праздник на свежем воздухе — игры, лотереи, мастер-классы, музыка и выступления спортсменов. В качестве бонуса — сбор средств на благотворительные цели и площадка паркура от Men's Health.

СХОДИТЬ НА ФЕСТИВАЛЬ MIGZ "Красный Октябрь", Москва
Музыкальный фестиваль, который обещает объединить на одной сцене таких исполнителей, как Diskjokke, The Orb, SCSI-9 и Cut2kill.

←СЕНТЯБРЬ 3-4

31

ПОСЛУШАТЬ ДИСК MY WORLD
Исполнитель: Lee Fields & The Expressions. Лейбл: Truth & Soul, 2009
Жанр: соул, фанк Прочно забытый в 80-е соул-певец Ли Филдс был открыт заново в конце 90-х хаус-продюсерами, наперебой приглашавшими его спеть в их треках. Он начал выпускать и собственные альбомы, и этот — едва ли не лучший, благодаря идеально воссозданному классическому теплому звуку 70-х. Все эти посвистывающие органы, слегка расстроенные гитары и хоры на подпевках — отличный диск для прощания с летом.



4

ПОСЕТИТЬ ФЕСТИВАЛЬ "СПАССКАЯ БАШНЯ"
Москва, Красная площадь
Пять дней здесь будут выступать военные оркестры со всего мира. Среди прочего обещают музыкантов из Турции и Бахрейна (с национальными инструментами, разумеется).

16

ПРОСЛЕЗИТЬСЯ НА ПРЕМЬЕРЕ "БЮРО КОРРЕКТИРОВКИ"
Экранизация недооцененной новеллы Филипа К. Дика про мужчину и женщину, против которых ополчились высшие силы — спецслужбы, правительство и сама судьба. Мужчина и женщина оказались настоящими и решили пойти до конца. Разговор о возвышенном, не скатывающийся в мелодраму, комедию или "Дом-2".

23

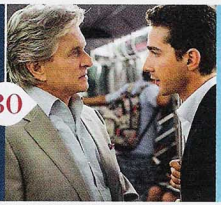
ПОГРЕТЬ КОСТИ НА BLACK SEA CUP
Анапа Шестой фестиваль водных видов спорта, организованный при поддержке нашего журнала, соберет лучших виндсерферов, кайтбордеров и яхтсменов России. 250 спортсменов будут рвать паруса в надежде выиграть $15 000. А ты можешь на все это посмотреть, валяясь на берегу.

19-26

ПОВЕРИТЬ В НЕЧИСТУЮ СИЛУ НА СЕАНСЕ "ПОСЛЕДНЕГО ЭКЗОРЦИЗМА"
Фильм пугает с первых же минут: на экране то и дело изгоняют из кого-то бесов, камера дергается, шепот за кадром; полное, в общем, ощущение реальности происходящего.

24

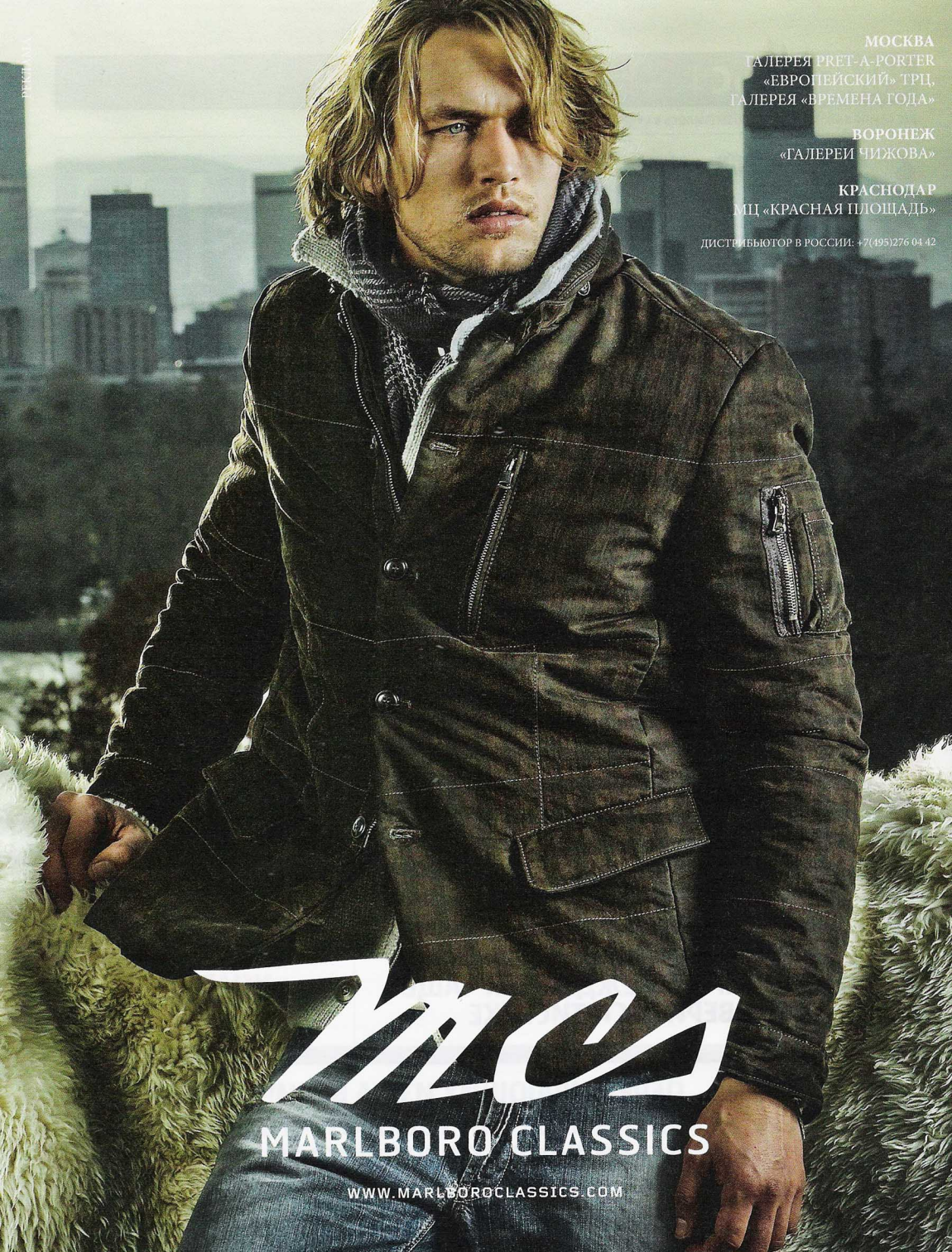
ПЕРВЫМ СЫГРАТЬ В CIVILIZATION V
Каркас тот же, что и 20 лет назад: войны за ресурсы, чудеса света, дипломатические интриги, научные прорывы. Огрехов много, но игра по-прежнему гениальная.



30

ПОБЫВАТЬ НА "УОЛЛ-СТРИТ. ДЕНЬГИ НЕ СПЯТ"
Обаятельное продолжение великого фильма про деньги. Герой, отсидевший 15 лет, возвращается на Уолл-стрит и понимает, из-за чего случился финансовый кризис. Ты тоже поймешь, если сходишь в кино.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ПОЕДЕШЬ НА КУРОРТ — ВОЗЬМИ ПУЗЫРЕК МЯТНОГО МАСЛА И МАЖЬ ИМ ВИСКИ, ЧТОБЫ НЕ ПЕРЕГРЕТЬСЯ


МОСКВА
ГАЛЕРЕЯ PRET-A-PORTER
«ЕВРОПЕЙСКИЙ» ТРЦ,
ГАЛЕРЕЯ «ВРЕМЕНА ГОДА»
ВОРОНЕЖ
«ГАЛЕРЕИ ЧИЖОВА»
КРАСНОДАР
МЦ «КРАСНАЯ ПЛОЩАДЬ»
ДИСТРИБЬЮТОР В РОССИИ: +7(495)276 04 42
MARLBORO CLASSICS
WWW.MARLBOROCLASSICS.COM

ВСЕ САМОЕ ВАЖНОЕ, ЧТО НЕ ПОМЕСТИЛОСЬ В РУБРИКУ "ЭЛЕМЕНТАРНО"

25%

МУЖЧИН НАЧИНАЮТ ЛЫСЕТЬ В 30 ЛЕТ. СРЕДИ 80-ЛЕТНИХ ЛЫСЫХ — 73%

200 МГ

КОФЕИНА НА КИЛОГРАММ ВЕСА — СМЕРТЕЛЬНАЯ ДОЗА ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА. ЭТО ПРИМЕРНО 150 ЧАШЕК ЭСПРЕССО ДЛЯ 75-КИЛОГРАММОВОГО МУЖЧИНЫ

ЛИМОНЫ

СРЕДИ ВСЕХ ЦИТРУСОВЫХ ОНИ СОДЕРЖАТ НАИБОЛЕЕ УСТОЙЧИВУЮ ФОРМУ ВИТАМИНА С

ИТРИОН

РАЗРЕЗАННАЯ НА ЛЕНТОЧКИ ЛЕПЕШКА, ДРЕВНЕГРЕЧЕСКИЙ ПРОТОТИП СОВРЕМЕННОЙ ПАСТЫ

2,2

КГ АВОКАДО СОДЕРЖАТ ДНЕВНУЮ НОРМУ ОМЕГА-3 ЖИРНЫХ КИСЛОТ

ПЛЕЧО

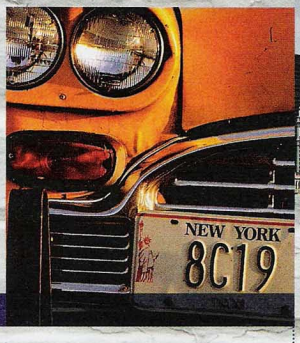
СУСТАВЫ В НЕМ ПОВРЕЖДАЮТСЯ ЧАЩЕ ВСЕГО — ЕСЛИ ВЕРИТЬ СТАТИСТИКЕ

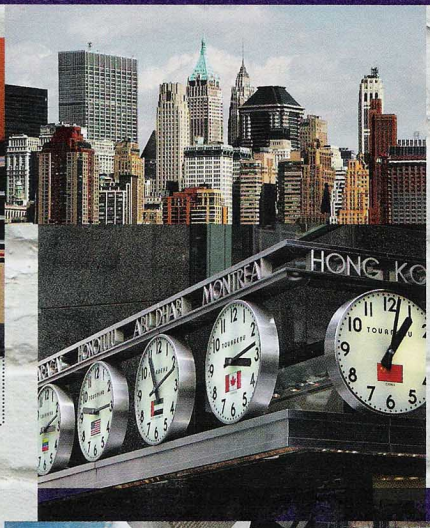
41%

ПЕРЕЖИВАЮЩИХ ИЗ-ЗА ВЕЛИЧИНЫ СВОЕГО ЧЛЕНА МУЖЧИН УВЕРЯЮТ, ЧТО КОМПЛЕКСЫ ИМ ВНУШИЛИ ПОРНОФИЛЬМЫ

MEXX В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ

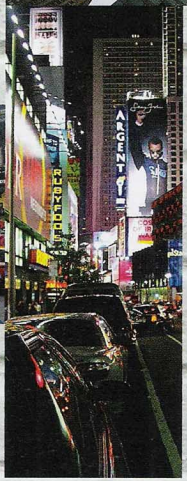
Большому человеку — большой город, большие возможности и большое будущее! Чтобы не затеряться в асфальтовых джунглях и получить от мегаполиса максимум, нужно быть во всеоружии везде: в офисе, в клубе, на прогулке. Сегодня это несложно. MEXX представляет новую коллекцию одежды, в которой все, от дизайна до характера, пропитано культурой больших городов.





Жилет, 2799 руб.
Безрукавка, 1899 руб.
Рубашка, 2199 руб.
Джинсы, 3199 руб.

Кардиган, 2299 руб.
Рубашка, 2199 руб.
Брюки, 3199 руб.
Галстук, 1199 руб.



Пиджак, 6899 руб.
Рубашка, 2199 руб.
Джинсы, 3199 руб.

ME+XX

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ПОСЛЕДНИЙ ДЕНЬ

Как правильно сказать отцу "прощай"? Я годами раздумывал над этим вопросом, и вот сейчас мне нужен ответ.

ТЕКСТ: ДЖЕЙКОБ ЛЕВЕНСОН

МАМА ЛЕЖАЛА, СВЕРНУВШИСЬ КАЛАЧИКОМ, — такая маленькая на большой двуспальной кровати. Мой отец боролся за каждый вдох в соседней комнате. "Скажи ему, что ты здесь", — попросила мама, и по ее напряженному голосу я все понял.

Я прокручивал этот момент в голове снова и снова с того дня, как рак простаты, который медленно убивал моего отца, вступил в последнюю стадию. Но сейчас, когда смерть была совсем близко, я совершенно не представлял, что делать и говорить, войдя к нему в комнату. Что сказать? Как выразить всю благодарность за 34 года дружбы и поддержки? О чем он думает, о чем сожалеет, чего боится? Что он может попросить?

Я чувствовал, как пот каплями стекает по спине. Теперь у меня была возможность помочь ему, так же как он всегда помогал мне противостоять неведомому.

Я глубоко вдохнул и распахнул дверь.

Его пальцы вцепились в матрас, лицо было покрыто болезненным румянцем, рот раскрыт, губы пересохли, глаза расширены. Я тихо подошел.

— Сколько времени? — с трудом спросил он.

— Около пяти.

— Я проспал целый день, — сказал отец. — И мне так страшно.

Он сказал это просто, но его слова меня поразили. Первый раз за семь лет (с того дня, как был поставлен диагноз) он признался, что боится. Я положил руку ему на грудь — так, как часто делал своему новорожденному сыну, чтобы успокоить его в ночи. "Ты хороший человек, Джейкоб, — сказал он. — Я знаю, что ты хочешь помочь всем, и тебя самого это иногда раздражает. Но мы еще никогда не заходили настолько далеко".

Он говорил, будто пытался меня успокоить, хотя я знал — он просит успокоить его. Что я должен сделать для этого?

ИЛЛЮСТРАЦИИ: МИХАИЛ ВЫРЦЕВ/СТУДИЯ BANG! BANG!

Я ВСЕГДА ОБРАЩАЛСЯ К ОТЦУ, КОГДА сомневался. Именно ему я позвонил в девять лет, плача от страха в свою первую ночь вдали от дома. Именно он был тем "настоящим" другом, кто вправил мне мозги после того, как женщина впервые сказала мне "да пошел ты". И это он, прикованный к постели, утешал и поддерживал меня по телефону, когда мой сын, чуть не погибший в роддоме, провел несколько недель в палате интенсивной терапии.

Кроме того, он был редким отцом, позволявшим мне жить в соответствии с моими убеждениями. Благодаря его поддержке я смог отказаться от карьеры юриста в пользу писательства. И нашел женщину, говорившую "пошел ты" только по делу. Но в каждый из этих поворотных моментов я испытывал страх, и это убеждало меня в моей несостоятельности. Так как же мне сейчас утешать его?

Я даже не могу сказать, что поддерживал те решения, которые довели его до сегодняшнего состояния. Потому что в душе считал их самоубийственными. Отцу поставили диагноз в 2000 году. Я хотел, чтобы он боролся, используя все средства современной медицины, но он решил ждать и наблюдать. Он утверждал, что, по исследованиям, мужчины, которые просто наблюдают за течением болезни, живут дольше, чем те, кто настойчиво борется с раком простаты. Что существуют побочные эффекты химиотерапии и операций, включая импотенцию и недержание. Но, думаю, дело в личных причинах. Он видел, как его отец умер от того же заболевания в госпитале Флориды — страдающий, парализованный и напичканный медикаментами. "Не делай эту операцию, — сказал дед моему отцу, — грязное это дело". И отец решил противостоять судьбе по своим правилам.

Спустя пять лет рак уже проник в кости. Отец отказался от обезболивающих, чтобы находиться в сознании: по его словам, ему был интересен опыт, который могла дать болезнь. Он заявил, что никогда больше не встретится с врачами.

Следующей осенью родители пригласили нас с женой на некоторое время в гости. Отец уже готовился покинуть нас. Он похудел почти на 40 кг и мучительно страдал от болей. Моя жена в это время была на восьмом месяце. Наш план был непреднамеренно поэтичным: попрощаться и познакомить его с внуком.

"Я чувствую себя хорошо", — сказал отец, когда мы приехали. Его голос звучал спокойно. По его словам, он не чувствовал ни страха смерти, ни грусти расставания с семьей. Часть меня знала, что именно его исследования себя привели к преодолению боли, депрессии и клаустрофобии в собственной спальне. Но в тот момент мне хотелось, чтобы он проявил страх, сомнения, уязвимость — мне казалось, что именно так должен вести себя умирающий.

ГЛАВНОЕ — НЕ ПОБЕДИТЬ СТРАХ ИЛИ СКРЫТЬ ЕГО, А, СКОРЕЕ, ПРИНЯТЬ ЕГО КАК НЕОТДЕЛИМУЮ ЧАСТЬ МОМЕНТА

СИДЯ С НИМ 7 МЕСЯЦЕВ СПУСТЯ, Я НЕ НАХОДИЛ мудрых или хотя бы просто успокаивающих слов. "Все настолько серьезно, насколько ты считаешь это серьезным, пап", — говорил я, не уверенный в том, верю ли я сам в свои слова.

— Мне нужно добраться до края кровати, — сказал он чуть более ровным голосом.

— Тебе надо отдохнуть.

— Мне нужно подняться и использовать свои ноги по назначению, — ответил он. — И не спорь со мной.

Я откинул одеяло и увидел, что болезнь сделала с ним. Уже несколько месяцев он не мог переворачиваться сам. Ноги как палки, грудь впала, а руки превратились в какое-то пособие по изучению связок.

На то, чтобы сдвинуться по кровати на несколько сантиметров, у нас ушло около часа. В конце концов он положил руки мне на плечи, я поднял его и посадил на край кровати, спустив ноги на пол. Я немного поддержал его в этом положении, и на мгновение он успокоился. Потом я уложил его обратно — и страх снова вернулся.

Сегодня ночью я спал в соседней комнате. Отец позвал меня к себе в 5 утра. Он боролся, чтобы оставаться в сознании, напуганный, по его словам, тем, что может уснуть и больше не проснуться. Не было ни докторов, ни медсестер, которым мы могли бы позвонить. Ни морфина, чтобы притупить боль или затуманить сознание. Наша семья не была религиозной, поэтому о Господе тоже не приходилось говорить. Остались только отец и сын. Этого, я думаю, он и хотел.

Я СНОВА ПОДУМАЛ О ТЕХ МГНОВЕНИЯХ, КОГДА он помогал мне выстоять перед лицом неопределенности. Он всегда ободрял, убеждал не бояться, верить в свою способность преодолеть все, что ждет меня на пути. И только в одном он ошибался: страх — это не враг. Я только сейчас это понял. Главное — не победить страх или скрыть его, а, скорее, принять его как неотделимую часть момента.

Я подошел к краю его кровати.

— Что ты делаешь? — спросил он.

— Ложусь спать вместе с тобой.

Я лег, чтобы быть рядом с ним в момент его неуверенности — так же как он был рядом со мной, сколько я себя помнил. Мгновение он молчал, а потом сказал:

— Это так здорово, что я могу обратиться к тебе вот так. Я не хотел…

— Я знаю, пап. Я знаю.

Мой отец продержался самые унылые мартовские дни. В ночь на 26 марта моя сестра спросила его, что он думает по поводу того, что завтра ему исполнится 63 года. Он закрыл глаза, улыбнулся и ответил: "Думаю, это круто". На следующее утро его не стало. ■

72 Профилактика
Тест: 6 вопросов и ответов о мужском бесплодии

74 Карьера
Советы, которые помогут тебе на собеседовании

80 Пропитание
Вся правда об антиоксидантах

84 Секс
Что рассказывает язык ее тела? Учись читать

86 Рацион
Твое коронное блюдо: плов оши-софи

МНЭКСТРА
ПРАВИЛА ЖИЗНИ ЗДОРОВОГО МУЖЧИНЫ

Клубные карты

Картинг — маленький гигант большого спорта. Именно с него начинали все чемпионы "Формулы-1". Глупо недооценивать возможности этих микромашинок. На старт, внимание!..

ТЕКСТ: АНДРЕЙ ЗОЛОТОВ

8 ПРИЧИН ЗАНЯТЬСЯ КАРТИНГОМ

1 ПОЧУВСТВУЕШЬ СЕБЯ ШУМАХЕРОМ
Когда семикратного чемпиона мира "Формулы-1" Михаэля Шумахера (а заодно владельца шести картинг-клубов) спросили, в чем разница между картингом и "Формулой", он ответил: "Ни в чем, только в скорости".

2 СТАНЕШЬ ЛУЧШЕ ВОДИТЬ МАШИНУ
За рулем карта сразу поймешь, что ты за водитель. На городских трассах почти всю работу за тебя делает электроника. Тут ты научишься лучше проходить повороты, да и вообще — полезно знать, что делать, если на 200 км/ч у твоего суперкара откажут ABS, ESP и прочие "помощники".

3 СБРОСИШЬ ВЕС
Понятно, что из-за руля ты вылезаешь взмыленный как полковая лошадь. Если уделять картингу три вечера в неделю (проводя не менее трех заездов по 10 минут), то уже за первые два месяца можно сбросить до 8 кг.

4 СНИМЕШЬ СТРЕСС
Картинг — альтернатива дурацким затеям вроде "двести по встречной" с целью отхватить дозу адреналина. Скорость движения на трассе даже в прокатном картинге — 40–60 км/ч, а из-за низкой посадки ощущение скорости возрастает как минимум вдвое. Несешься, казалось бы, под 150 км/ч, при этом столкновение с резиновым отбойником вполне безопасно.

5
ИСПРАВИШЬ ОСАНКУ

Сидеть в жестком пластмассовом ковше можно только с прямой спиной. И чтобы удержать позвоночник в таком положении в бесконечных поворотах и заносах, мышцам-стабилизаторам спины придется постоянно напрягаться. Руль карта без гидроусилителя, так что предплечья, трицепсы и шея тоже неслабо трудятся над тем, чтобы не дать машине влететь в отбойник.

6
СТАНЕШЬ ВЫНОСЛИВЕЕ

Через 6 минут после старта новичок уже устает, остальные 4 минуты едет из последних сил. К слову, в прокатном картинге регулярно проводятся гонки на выносливость. Выдержать 100 минут в этих раскочегаренных мыльницах, конечно, не подвиг, но что-то героическое в этом есть...

7
ДАШЬ СЫНУ ПУТЕВКУ В "ФОРМУЛУ"

Если ребенку уже стукнуло пять, смело бери его с собой на трассу, оплачивай уроки тренера и жди результатов. С картинга начинали почти все чемпионы "Формулы-1", среди которых Михаэль Шумахер, Мика Хаккинен и Фернандо Алонсо.

8
РАЗОВЬЕШЬ ГЛАЗОМЕР И РЕАКЦИЮ

В среднем длина трассы картодрома 350 м и на ней не менее 10 поворотов. То есть каждые 3 секунды нужно принимать решение, в какой момент повернуть, затормозить, сбросить или добавить газ.

ЛУЧШЕ НЕ НАДО, ЕСЛИ У ТЕБЯ ПРОБЛЕМЫ С:

центральной нервной системой;
опорно-двигательным аппаратом;
сердечно-сосудистой системой.

ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА МЕСТНОСТИ

● **Картинг** бывает прокатный и спортивный (профессиональный). В прокатный можно прийти и покататься в свое удовольствие, оплатив 10-минутный заезд. Чтобы заниматься спортивным картингом, нужно найти себе команду и исправно платить членские взносы. Спортивные трассы длинные (до 1,5 км) и широкие, карты на них развивают скорость до 260 км/ч. Прокатные картодромы бывают открытого и закрытого типа. Выбирай закрытые – на них более ровное покрытие, к тому же всегда сухое. Длина прокатной трассы в идеале должна быть не менее 350 м.

● **Перчатки** В картинг-клубах выдают хлопчатобумажные – виниловый руль в них будет проскальзывать. Так что лучше вообще без перчаток. Если решил купить себе спортивные перчатки, смотри, чтобы ладони у них были не замшевые, а кожаные или резиновые. Замшевый руль – это редкость, а любой другой замша не удержит.

● **Шлем** всегда должен быть с визором. Во-первых, в лицо постоянно летят пыль и кусочки резины. Во-вторых, шлемы без визоров – признак того, что картинг-клуб не самых высоких стандартов.

● **Обувь** с тонкой подошвой, чтобы чувствовать педаль, и обязательно с пяткой – просто чтобы не стаптывать обувную колодку.

● **Ковш** Для удобства катания можно заказать себе кресло-вкладку. Его вырезают из пенопропилена с учетом особенностей строения твоего тела и обтягивают армированным скотчем. При плотной посадке лучше чувствуешь занос автомобиля и легче переносить боковые перегрузки. Цена удовольствия – 3500 руб.

ФОТО: CORBIS/FSA

Автомобили и цены

Картинг — самые дешевые курсы повышения водительского мастерства. Любые занятия, включая курсы экстремального вождения, используют ресурсы твоей собственной машины. За полчаса на площадке ты сожжешь полный бак, уже не говоря о том, что можно запросто угробить машину. Если занятия проходят на автомобилях школы вождения, инструкторы будут беречь машину и вряд ли дадут тебе сделать маневр, на котором ты расшибешь их драгоценную собственность. Школы известных автогигантов стоят приличных денег. Например, выезд в Карелию на четыре дня со школой Audi Quattro обойдется в 67 000 руб., а уикенд в школе Porsche в Германии стоит 2500 евро. Картинг дешевле: 1000-1500 руб. за три часа работы с инструктором плюс стоимость пяти заездов (еще около 2500). Для начала лучше заниматься по два раза в неделю.

В некоторых картинг-центрах есть "клубные карты". Это машины в идеальном состоянии, потому что их не дают разбивать новичкам. Чтобы кататься на таких, надо "сдать на права", то есть пройти трассу за определенное время. Клубные от прокатных легко отличить: металлическая рама у них обтянута пластиковым амортизатором.

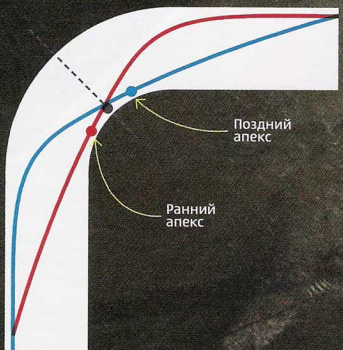
Если ты впервые пришел в картинг-центр

Советует тренер картинг-клуба Forza Сергей Балдин, кандидат в мастера спорта:

1 Возьми на ресепшене распечатку предыдущего заезда. Справа на бумаге стоит лучшее время за сегодня. Вычеркни первое место (это тестовое время) и выпиши номера первых четырех машин. На трассе занимай любую свободную из них — как правило, это самые хорошие карты в клубе.

2 Первый заезд потрать на изучение трассы. Постарайся запомнить все повороты. Потом пропусти пару заездов, возьми на ресепшене схему трассы и нарисуй на ней, как ты ехал.

3 Теперь прочерти правильную траекторию. Для этого отмечаем на трассе апексы. Апекс — это ближайшая к обочине точка на условной линии, делящей угол поворота пополам. От этой точки откладываем еще две: перед линией будет ранний апекс, за линией — поздний (см. рис.). Эти точки указывают, в каком месте нужно пройти поворот максимально близко к обочине. На мокрой трассе поворот выполняется по траектории с ранним апексом, на сухой — с поздним. На закрытых трассах сухо, так что рисовать надо поздние апексы.



4 Главное на трассе — не войти в поворот, а выйти из него. Залог быстрой траектории — подготовить выходы из поворотов. Помни классическое правило: из двух идущих друг за другом поворотов всегда жертвуют первым, чтобы подготовить выход из второго. На первом повороте начни торможение раньше. Замедлившись на первом, сможешь по нужной траектории выйти из второго: за ним всегда следует прямой участок дороги, на который важнее попасть на высокой скорости.

5 Научись дозированно нажимать на педали. Многим кажется, будто педали карта работают по принципу "включить/выключить". На педали надо нажимать быстро, но плавно. Чтобы научиться чувствовать стопу, каждый день делай подъемы на носках. Норма — 50 раз. Если нога хорошо чувствует педаль, система ABS твоей машине не понадобится. ☐

Быть или не быть...

Пора бить тревогу: на сегодняшний день каждый восьмой российский женатый мужчина бесплоден. Пройди наш тест — и убедись, что у тебя все в порядке.

1 ТЫ ДОБИРАЕШЬСЯ ДО РАБОТЫ...

На машине ..... –2 ☐
На велосипеде ..... –1 ☐
Пешком ..... +1 ☐

Урологи из Университета Тулузы утверждают, что у водителей способность к оплодотворению на 20% ниже, чем у тех, кто не водит машину. Дело в том, что на те два часа, пока ты паришься в пробке, температура твоих яичек повышается на 2° — а это влияет на подвижность сперматозоидов, утверждает автор исследования Роджер Мьюсе. Стоит хотя бы раз в час выйти из машины на 5 минут — и проблему можно считать решенной. Велосипедная прогулка тоже не подходит будущему отцу — 45 минут "в седле" достаточно, чтобы ухудшить кровообращение в очень важном для мужчины месте и снизить подвижность сперматозоидов. Так что лучше ходи пешком — и разомнешься, и яички охладишь. А связь между выхлопными газами и снижением фертильности пока не обнаружена.

2 ИНОГДА ТЫ НЕ МОЖЕШЬ ОТКАЗАТЬ СЕБЕ В...

Дешевом гамбургере ..... –2 ☐
Сладостях ..... –1 ☐
Морепродуктах ..... +2 ☐

Как бы аппетитно ни выглядел гамбургер в палатке у метро, твоим сперматозоидам он вряд ли понравится. "Мясо в дешевом фаст-фуде в основном состоит из сои, которая снижает концентрацию сперматозоидов в семени", — предупреждает биолог Королевского университета Белфаста Шена Льюис. И сладостями не стоит увлекаться — у 60% мужчин, страдающих пародонтитом, сперматозоидов тоже меньше, чем у здоровяков. В этом случае тебя спасет простая зубная щетка, а еще лучше — зубная нить. Морепродукты и фрукты — вот еда для потенциального отца. Антиоксиданты, содержащиеся в зелени, перце, томатах и цитрусовых, на треть повышают подвижность сперматозоидов, а, например, креветки содержат цинк, способствующий их развитию.

3 ВОЗРАСТ ТВОЕЙ ПАРТНЕРШИ...

От 20 до 29 ..... +2 ☐
От 30 до 39 ..... 0 ☐
Больше 40 ..... –2 ☐

Как это ни странно, возраст не очень влияет на количество сперматозоидов. А вот с твоей партнершей все иначе. "Женщина в 30 лет на 30% менее фертильна, чем в 20, — говорит эксперт по репродуктивности и здоровью Зита Вест. — А в 40 ее шансы забеременеть вообще снижаются в два раза". Что делать? Так как время остановить невозможно, хотя бы выброси ее сигареты (сам-то ты уже бросил, помнишь?). "Считайте, что 25-летняя курящая женщина уже прошла переломный 35-летний рубеж, когда фертильность начинает снижаться", — уверен профессор Билл Леджер, глава отделения репродуктивной медицины Шеффилдского университета. И не забывай про секс!

4 ТЫ КУРИШЬ?

Только за компанию ..... –3 ☐
Э-э-э... не табак ..... –2 ☐
Не пробовал и не собираюсь ..... +2 ☐

Пять сигарет в день снизят твою способность к оплодотворению на 25%. И даже одинокая сигарета нанесет сокрушительный удар. Нерегулярное курение способно снизить концентрацию сперматозоидов на 23%, а их подвижность — на 13%. К тому же на 35% повышается вероятность повреждения сперматозоидов — ребенок может родиться недоношенным или с дефектами. И травку лучше не курить: судя по поведению сперматозоидов, под воздействием марихуаны они расслабляются вместе с тобой и им уже не до каких-то там яйцеклеток. Но есть и хорошие новости: за три месяца без сигарет сперматозоиды придут в норму.

ФОТО: SIMON DUNSTAN

ОТЦОМ

5 ТЫ ЗАНИМАЕШЬСЯ СЕКСОМ...

Не меньше трех раз в неделю ..... **+3** ☐
Раз или два в неделю ..... **+1** ☐
С кем-то другим? ..... **+1** ☐

"Основная проблема зачатия — нерегулярность половых отношений, — говорит Гита Наргунд, глава отделения репродуктивной медицины лондонского госпиталя Св. Георгия. — Пять из шести пар, имеющих секс четыре раза в неделю, добьются желаемого результата в течение шести месяцев". Во-первых, количество рано или поздно перейдет в качество. Во-вторых, сперматозоиды становятся бодрее благодаря постоянному обновлению, в том числе и при мастурбации, утверждает доктор Наргунд. А с доктором лучше не спорить. Длительный половой акт повышает шансы на успех. Но не переусердствуй — эффективная продолжительность не превышает 20 минут. И вот тебе еще совет специалиста: "Поместив подушку ей под бедра во время и после полового акта, ты поспособствуешь проникновению спермы сквозь шейку матки", — говорит доктор Наргунд. Лучше всего, конечно, чтобы партнерша стала "березкой" (в Питере ее называют "свечкой") — так сперма точно проникнет куда надо.

6 КАК ТЫ БОРЕШЬСЯ СО СТРЕССОМ?

Убиваешься на кардиотренажерах ..... **–1** ☐
Идешь к психологу ..... **+1** ☐
Отправляешься в бар ..... **+2** ☐

Нервы и секс несовместимы. "Кортизол, гормон стресса, приостанавливает овуляцию у женщин и препятствует выработке спермы у тебя", — говорит профессор Сара Берга, специалист по фертильности Университета Эмори в Атланте. 10-недельный курс терапии по снижению тревожности на треть повышает твои шансы успешного оплодотворения. Но дай себе честный ответ — пойдешь ли ты к психотерапевту на целых 10 недель? Лучше просто встретиться с друзьями, выпить и обсудить баб и футбол. Только не напивайся — у мужчин, употребляющих менее 10 порций алкоголя в неделю, шансов "поразить цель" вдвое больше, чем у тех, кто превышает эту черту. Убиваться в спортзале — тоже так себе идея. "Нагрузки типа марафонского бега или велозаезда на длинную дистанцию вызывают тестикулярный перегрев, что повреждает сперматозоиды", — утверждает профессор Берга.

ТВОЙ РЕЗУЛЬТАТ:

ОТ +4 ДО +12
Ты — меткий стрелок
Но куй железо, пока горячо: к 40 годам шансы твоей партнерши забеременеть снижаются вдвое (см. пункт 3).

ОТ –3 ДО +3
Мы в тебя верим
Повысь свои шансы на 20% за три месяца, не напиваясь пьяным и не изводя себя по пустякам (см. пункт 6).

ОТ –10 ДО –4
Кажется, у тебя сбился прицел
Не отчаивайся: бросай курить и чаще ходи пешком — это повысит активность сперматозоидов на 85% и удвоит их количество в сперме (см. пункты 1 и 4). ■

Ошибка претендента

Что-то никак не найдешь себе новую работу? Сходил уже в десяток контор, но никто даже не перезвонил? Возможно, ты ведешь себя на собеседованиях как те идиоты, речь о которых пойдет в нашей статье.

ТЕКСТ: ДЖИЛ ШВАРЦ, ВИЦЕ-ПРЕЗИДЕНТ ТЕЛЕКОМПАНИИ CBS

ПАРЕНЬ, ЧТО ПРИШЕЛ ко мне на собеседование, облажался просто по полной. Не хватило только кусочка туалетной бумаги, прилипшей к подошве его ботинка.

Для начала он опоздал. В принципе, ничего страшного — со всеми бывает. Но на 35 минут? Первый звоночек. Потом он не извинился. Не нужно было падать мне в ноги, простого "прошу прощения, что задержал" было бы достаточно. И все же я бы простил ему эти два пункта, если бы он на первой минуте не ввернул фразу: "Когда я был в Гарварде..." Вот это меня выводит из себя, и вовсе не потому, что меня туда не приняли, а потому, что они там, похоже, растят вот таких опаздывающих парней, умеющих повторять только "когда я был в Гарварде". В общем, он меня не поразил.

Слушая его вполуха, я подумал, что многие делают одни и те же ошибки на собеседовании. Ведь парень показал мне свою отрицательную сторону раньше, чем положительную (если таковая у него вообще имеется). Все эти соискатели порой допускают такие простейшие ошибки, что иногда мне плакать хочется. Но я же не могу перегнуться через стол и сказать: "Приятель, я сейчас расскажу тебе, что ты делаешь не так".

Тогда я попробую написать об этом.

Твое время — 10.30

В течение дня есть подходящее время для собеседования, а есть неподходящее. Если тебе предложили выбрать время, то позднее утро (через полтора-два часа после начала работы в этой компании) — хороший вариант. Медленный разгон, с которого начинается каждый рабочий день, уже позади. Интервьюер уже подумывает о бизнес-ланче, но еще не столь голоден, чтобы это его отвлекало. Он слушает тебя.

Еще лучше — собеседование после работы в кафе или за завтраком, не слишком долгим, но вкусным. Обстановка не особо официальная, да и твой собеседник умиротворен эндорфинами от приема пищи. Дождись, пока потенциальный начальник сделает заказ. Омлет и хлеб с отрубями? Бери то же самое и не вздумай заказать что-то, чему он может позавидовать, например, бекон. Если это вечер и он заказывает выпивку, заказывай столько же (если, конечно, у него нет цели убраться). И никогда не матерись первым.

Ошибка претендента

Одевайся без фанатизма

Простой, но ценный совет: за день до интервью встань у здания компании в момент окончания рабочего дня, понаблюдай за выходящими людьми. Ты получишь некоторое представление о том, что там у них принято, а что нет. Не надо покупать новый костюм. Просто постарайся хорошо выглядеть. Главное — не переборщить, чтобы не возникло впечатления, что ты инопланетянин или просто неумный.

Недавно к нам пытался устроиться один парень. Он пришел в пятницу. Все были в джинсах, а он нацепил такой классический костюм-тройку. Я, наверное, уже лет 10 таких не видел. Розовый галстук. Дипломат. Ну ничего — парень просто ошибся в своих представлениях о том, как здесь все выглядит. Правда, работу он так и не получил.

Продавай конкретное

Особенно трудно молодым ребятам, которые еще не поняли, в чем их сила, и думают, что могут все. И если тебя спрашивают, чем ты хочешь заниматься через пять лет, не стоит отвечать: "Да я могу чем угодно заниматься!" Представь, если бы в супермаркете на товаре было написано: "Это чистящее средство! А также вкусная приправа!" Ты бы купил?

Вникни в суть предлагаемой работы. Им не нужен гений-многостаночник — они ищут исполнителя конкретных действий. Вот на это ты и должен ориентироваться, представив себя как лучшее, что они могут найти за эти деньги. Делай акцент на своих предыдущих успехах именно в той области, на которую претендуешь.

Многие говорят: "Я делал то-то, но мне это больше не нравится и я хочу заниматься тем-то". Это ошибка. Повторяю: опиши свои достижения, да так, чтобы у них слюнки потекли.

Разговаривай

Специалисты по подбору персонала часто советуют претендентам задавать на собеседовании побольше вопросов. Но это не должны быть идиотские вопросы, верно? Как-то одна женщина спросила меня: "А вам что больше всего нравится в вашей работе?" Откуда ей было знать, что это был просто ужасный для меня день. Мне захотелось вывести ее из комнаты за нос.

Заранее подготовь вопросы о вакансии, о самой компании, о ее бизнесе, структуре предприятия и т.д. А потом — слушай и реагируй на ответы дальнейшими умными вопросами. Это называется разговором. Чем дольше ты сможешь его поддерживать без натуги, тем лучше. Если непринужденная беседа выйдет за стандартные для собеседования 20-30 минут, ты молодец. Ведь интервьюеру захотелось говорить с тобой больше, чем он планировал, и простая вежливость тут ни при чем.

Критикуй, но осторожно

Не поноси своего нынешнего работодателя. Ты можешь говорить о проблемах в целом, но не называй начальника придурком. Перед тобой ведь тоже начальник, а они все одной крови.

С осторожностью отнесись к просьбе покритиковать деятельность компании, в которой ты хочешь работать. Стремление к правде должно уступить благоразумию. Начни с того, что в целом тебя все устраивает, иначе бы ты сюда не сунулся, но есть моменты, которые ты доработал бы. Указывай не на ошибки, а на будущие возможности. Пиарщику этой конторы вряд ли понравится утверждение, что "предприятие классное, но с имиджем у него плохо". А к словам "пиар тут на хорошем уровне, но я бы еще запустил iPad-презентации" отнесется вполне благосклонно. Конечно, эти предложения стоит продумать заранее.

Скажи, что ты хочешь получить эту работу

Ты удивишься, если узнаешь, сколько раз именно эта фраза решала дело. Большинство принятых мной на работу людей не жеманились и не демонстрировали холодность, а четко выражали желание получить это место.

Ты хочешь тех, кто хочет тебя. Не это ли основа любых здоровых отношений? ■

ИЛЛЮСТРАЦИИ: АЛЕКСЕЙ КРАВЧУК

ЕЩЕ ЧЕТЫРЕ ПРОСТЫХ ДЕЙСТВИЯ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ТЕБЕ ОБРЕСТИ РАБОТУ

1 ПОДНИМИ ТРУБКУ

Если узнал о вакансии — **раздобудь контакты потенциального начальника и позвони,** чтобы представиться и назначить встречу. По электронной почте сделать это проще, но письмо проще и проигнорировать.

2 ОБНОВИ РЕЗЮМЕ

Не в смысле информации, а в смысле формата. Кому-то, может, еще и бумажный вариант подойдет, **но лучше — легкий файл, который будет нормально читаться на экране коммуникатора.** Оптимально — в формате PDF.

3 НЕ СВЕТИ СВОЙ ВОЗРАСТ

Если не спросят. HR-менеджеры — те же люди, и **стереотипы, связанные с возрастом, тоже влияют на их решения.** Неважно, когда ты окончил институт, — важно, какую пользу ты можешь принести компании.

4 ПРОЙДИ ВО ВТОРОЙ РАУНД

HR-отделы отдают предпочтение резюме с четкими дефинициями типа "дебиторская задолженность" и "разработка программного обеспечения", в отличие от невнятных "коммуникации" и "командная работа".

Пять мифов об антиоксидантах

Что это — залог твоего здоровья или заговор маркетологов? Продукты, которые "содержат антиоксиданты!", — покупать или обходить стороной? MH разбирает по буквам новомодное слово.

ТЕКСТ: МАРИЯ МАСТЕРЗ

ЕСЛИ КУРС БИОЛОГИИ ИЗДАТЬ в виде комиксов, то самой захватывающей будет серия о противостоянии антиоксидантов и свободных радикалов — настоящий эпос о борьбе добра со злом. Свободные радикалы — злодеи, универсальные машины для уничтожения ДНК; антиоксиданты — бесстрашные охранители, отражающие бесконечные атаки на организм.

Ты ведь слышал про этих "анти": "Они излечивают рак!", "Они замедляют старение!", "Они восстанавливают иммунную систему!" Настоящая панацея, о которой ты, правда, мало что знаешь.

Производителей продуктов питания такая ситуация устраивает: чем меньше ты знаешь, тем больше это ешь. Люты пиарщики работают над имиджем

ФОТО: LUCAS ZAREBINSKI

антиоксидантов день и ночь, создавая положительный образ борцов за твое здоровое будущее.

И не сказать что нагло врут. Антиоксиданты действительно противостоят свободным радикалам и могут быть полезны для организма — это факт. Однако не все так однозначно, как того хотят производители еды. Перед тобой — самые распространенные заблуждения о войне радикалов и антиоксидантов, которые должны быть развеяны раз и навсегда.

МИФ №1

Свободные радикалы должны быть уничтожены

НЕ ТАК БЫСТРО

Свободные радикалы (СР) — это нестабильные молекулы в клетках нашего тела, способные вызывать мутации ДНК. И хотя связь СР с серьезными заболеваниями (болезнью Паркинсона, сердечно-сосудистыми заболеваниями, раком) действительно найдена, это не яд, а всего лишь побочный продукт окисления — основного метаболического процесса, идущего в организме. "Скажу больше: свободные радикалы чрезвычайно важны для жизни, — уверяет Джеффри Блумберг, профессор Университета Тафтса. — К примеру, здоровые клетки "стреляют" свободными радикалами по вторгшимся бактериям с целью их уничтожить. Этот процесс — элемент оборонительной системы человеческого тела".

Опасность представляет избыток СР. Антиоксиданты сдерживают напор радикалов (см. схему справа), но токсичные вещества, сигаретный дым или слишком много солнечного света создают такую армию СР, что линия обороны не выдерживает. Вот тут ты и должен позаботиться, чтобы поступление антиоксидантов с пищей в организм выросло.

Рецепт: Предположим, ты куришь и жаришь себя на солнце, как старые немки в Турции. Самое время обратить внимание на твой рацион. Если в него входят фрукты и овощи, то ты уже употребляешь приличное количество антиоксидантов. Желательно закидывать их в себя с каждым приемом пищи, а лучше — не менее пяти раз в день.

МИФ №2

Все антиоксиданты одинаково полезны

НИЧЕГО ПОДОБНОГО

Любая молекула, оберегающая твои клетки от окисления, формально является антиоксидантом. Под эту категорию подпадают и всем известные витамины, и любимцы химиков флавоноиды и полифенолы — всего более 8000 разновидностей веществ. И понятно, что все они действуют по-разному. Ты не можешь сказать себе: "Зачем мне витамин Е, если и так ем достаточно витамина С?" Так со всеми антиоксидантами: некоторые из них лучше всего сражаются с определенным типом СР (и у этих плохих парней есть свои разновидности), другие эффективны только в определенных частях клетки, третьи могут вести борьбу с СР лишь при соблюдении специфических условий. "Представь себе антиоксиданты как армию, — поясняет Блумберг. — Тебе нужны генералы, лейтенанты, сержанты, рядовые и прочие чины, каждый со своими обязанностями. Ведь ты не сможешь воевать, если в твоей армии будут только генералы".

Рецепт: Включи гастрономическое любопытство и попробуй что-нибудь новое из того, что есть на рынке или в магазине. Люди, в чьем рационе присутствует наиболее широкий ассортимент овощей и фруктов, являются счастливыми обладателями наименее поврежденных ДНК.

АКЦИЯ
от МЕН ЭКСПЕРТ!
С 24 августа по 24 октября 2010 г.

НАКАПЛИВАЙТЕ БАЛЛЫ И ПОЛУЧАЙТЕ ПОДАРКИ

три балла | шесть баллов | восемь баллов

• КУПИТЕ
ЛЮБОЕ СРЕДСТВО ИЗ ГАММЫ МЕН ЭКСПЕРТ, ПОЛУЧИТЕ ПРИЗОВЫЕ БАЛЛЫ И ОБМЕНЯЙТЕ ИХ НА ПОДАРКИ!

• ВЫИГРАЙТЕ
В ВИКТОРИНЕ 20 СЕРТИФИКАТОВ В СПОРТИВНЫЙ МАГАЗИН

Суперприз
3 поездки в Лондон!

Подробности на сайте www.loreal-paris.ru

L'ORÉAL
PARIS
men expert

* Информация об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам мероприятия, сроках, месте и порядке их получения – на сайте www.loreal-paris.ru или по телефону 8 800 100 99 00. Звонок по России бесплатный. Срок проведения акции – с 25.08.2010 по 25.10.2010.
ВНИМАНИЕ: сохраняйте чек о покупке до получения приза!

МИФ №3

Антиоксиданты есть только в овощах и фруктах

НЕТ

В лабораториях Университета Скрэнтона, Пенсильвания, недавно доказали, что все продукты растительного происхождения, включая бобовые, зерновые, орехи и семена, напичканы антиоксидантами. Профессор химии Джо Винсон объясняет этот факт: "Все растения вырабатывают их для борьбы с вредителями и ультрафиолетовым излучением". Наименее ценны из всего этого перечня очищенные и молотые зерновые — в процессе обработки они лишаются большей части содержащихся в них антиоксидантов.

Что удивительно, даже мясо, молочные продукты и яйца содержат некоторое количество антиоксидантов — ведь животные и птицы питались растениями (если им, конечно, настолько повезло).

Рецепт: Запомнил? Цельнозерновые продукты, бобовые, орехи и семечки. Ну и хотя бы изредка настоящие деревенские молочные продукты, мясо и яйца.

МИФ №4

Обогащенные антиоксидантами товары полезнее прочих

НЕ СОВСЕМ ТАК

Вот мы и добрались до пресловутого "Содержит антиоксиданты!", которое можно встретить даже на этикетке газировки. А теперь изучи состав продукта. Например, в нем есть витамин Е — вот тебе и все антиоксиданты (просто с точки с точки зрения маркетологов надпись "Содержит витамин Е!" никого не зацепит так, как новое модное слово). Ты удивишься, но подвергшиеся технологической обработке, обогащенные продукты содержат всего лишь одну-две разновидности антиоксидантов, то есть поставляют в твою армию одних прапорщиков или полковников, не заботясь о других чинах и рядовых. Но ты-то уже знаешь, что важны не столько сами антиоксиданты, сколько их разнообразие.

Рецепт: Закрой глаза на призывы крупным шрифтом и сосредоточься на мелком списке ингредиентов. Если продукт содержит много разных, минимально обработанных компонентов растительного происхождения, он-то и богат антиоксидантами.

МИФ №5

Тренировки + антиоксиданты = прекрасная форма

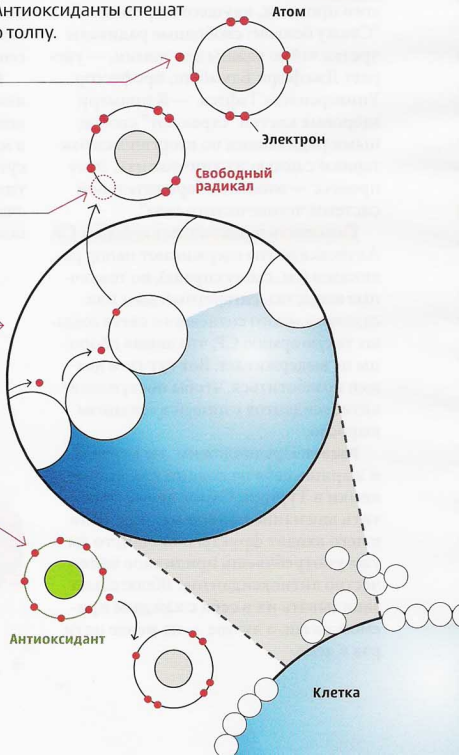
НЕ ФАКТ

Физические нагрузки ведут к усилению окислительных процессов и увеличению количества СР. Но это нормально. Ученые предполагают, что такой стресс повышает уровень чувствительности к инсулину, способствует потере веса и, возможно, снижает риск развития диабета. "А прием большого количества антиоксидантов сразу после тренировки может нарушить эти естественные благотворные процессы в организме", — утверждает диетолог Алан Арагон. Наглядный пример: в Германии в прошлом году провели ряд тестов, показавших, что у спортсменов, которые принимали добавки с антиоксидантами (витамины С и Е), не наблюдалось типичного повышения инсулиновой чувствительности. И другие добавки с антиоксидантами могут вызвать схожие негативные последствия.

Рецепт: Когда ты тренируешься (особенно с целью похудеть), антиоксиданты должны поступать в твой организм только в составе натуральных продуктов — так что никаких добавок, ничего обогащенного. "Больше" не всегда значит "лучше", и здесь это правило работает на все сто. ■

КАК РАБОТАЮТ АНТИОКСИДАНТЫ

И происходящие в клетке естественные процессы, и внешние факторы вроде выкуренной сигареты или солнечного ожога приводят к тому, что в организме образуется избыточное количество свободных радикалов. Антиоксиданты спешат разогнать радикально настроенную толпу.



1. Когда молекула теряет электрон (этот процесс называется окислением), она становится реакционно-способным СР с электроном, у которого нет пары.
2. СР пытается украсть электрон у ближайшей молекулы, чтобы восстановить нарушенный баланс.
3. Запущенный процесс может повлечь образование другого СР и вызвать цепную реакцию, которая способна повредить различные компоненты клетки, включая ДНК. Это, в свою очередь, чревато серьезными проблемами — от ослабления иммунной системы до развития рака.
4. Молекула антиоксиданта способна нейтрализовать СР, отдав ему один из своих электронов и не требуя ничего взамен. В отличие от СР она остается стабильной, перераспределяя собственные электроны.

Внимание! Знаки

Не уверен, есть ли у тебя шанс? Выучи язык ее тела и читай женщину, как заметку в Men's Health.

ТЕКСТ: БЕЛЛА БЛИССЕТТ

КОГДА САМКЕ СЕРЕБРИСТОЙ чайки нравится некий самец, она вытягивает шею, подгибает лапки и так некоторое время ковыляет вокруг избранника. И серебристый чайк понимает, что дама не денег до получки хочет занять — пора везти ее в мотель.

Самки человека ведут себя примерно так же, но партнеры им попались тугие. 70% мужчин не могут расшифровать ни одного знака, который подает им женщина. Но мы сейчас все быстренько исправим.

1 ПАЛЬЦЫ ВРОЗЬ

Она пришла на первое свидание в шлепках? Удача. Итальянский психолог Марко Пакори утверждает: в момент сексуального возбуждения растет мышечный тонус и женщина начинает непроизвольно двигать пальцами ног. Проверь теорию итальянца.

2 ДЕВУШКА С БЕДРОМ

Она (стоя или сидя) чуть выдвинула одно бедро вперед, что подчеркивает талию и зрительно удлиняет прикрепленную к этому бедру ногу? Типичные брачные игры, считает эксперт по языку тела Роберт Фиппс.

3 РАВНЯЙСЬ! СМИРНО!

При стрессе сердце начинает биться чаще, а мышцы напрягаются, в том числе — сфинктер. Из-за этого мы принимаем более вертикальное положение, когда сидим. Внезапное улучшение ее осанки говорит ясно — ее раздражают твои заигрывания.

4 ДЕТЕКТОР ЛЖИ

Когда лжешь — испытываешь стресс, растет артериальное давление. Помимо прочего, это вызывает покалывание на нежных внутренних стенках носа и непреодолимое желание почесать их. Если девушка равнодушна к кокаину, но постоянно теребит нос — что-то тут нечисто.

5 С ГЛАЗУ НА ГЛАЗ

В создании искренней улыбки (ее еще называют улыбкой Дюшена, по имени первооткрывателя) участвуют не только губы, но и мышцы вокруг глаз. Увидел такую на девушке — можешь лезть с поцелуями. Ее глаза неподвижны, а улыбка асимметрична? Пора валить отсюда.

6 СДЕЛАТЬ ПОГРОМЧЕ

Если ее голос внезапно стал тише, она тебя обманывает, уверяет профессор психологии Ричард Уайзмен. Другое дело — тембр. Если она заговорила низким, бархатным голосом — точно соблазняет. Или хватанула холодного пива.

7 СМОТРИШЬ ИСКОСА

Она наклонила голову вправо и прикоснулась к своей шее. Намекает, что готова познакомиться поближе, говорит британский психолог Лоррейн Адамс. Дай знать, что прочел ее знаки, погладив боковые стороны ее пальцев. И незаметно заказывай такси.

8 ЧИТАЙ ПО ГУБАМ

По словам бывшего военного следователя Грега Хартли, автора книги "Как обличить лгуна", ложь приводит к оттоку крови от губ. Джеймс Бонд мог разоблачить девушку — двойного агента по холодным губам во время поцелуя в щеку. Сможешь и ты.

9 ХЛОПАТЬ РЕСНИЦАМИ

"Когда человек врет, слизистая век пересыхает и частота моргания увеличивается", — говорит Хартли. Если девушка моргает, как цыпленок, — значит, она пытается тебя обмануть. А еще у нее холодные губы и распухший нос, помнишь?

10 КРУЧУ-ВЕРЧУ

Сидящая перед тобой девушка наматывает локон на палец: "Потрогай меня". Вытягивает волосы, подергивает их: "Мне с тобой некомфортно".

11 ВЕШАЙ НА УШИ

Если она теребит сережку, да еще и ее запястье при этом смотрит вперед — она с тобой флиртует, уверен Фиппс. Не может ведь ухо чесаться полтора часа подряд? ■

ФОТО: POPSTAR/FOTOBANK

КОРОННОЕ БЛЮДО

Группа риса

Родившийся в Бухаре, выросший в Ташкенте и работающий в Москве врач Жасур Файзиев, как любой узбек, любит и умеет готовить плов. С его помощью научишься и ты.

КАК ТЫ НАВЕРНЯКА ЗНАЕШЬ, узбеки — люди, чтущие традиции. Кухней и вообще хозяйством всегда заправляют женщины, но есть два важных исключения: чай для гостя и плов всегда делает мужчина. Когда я оказываюсь в гостях где-то за пределами родины, меня, разумеется, всегда просят приготовить плов, мол, ты же узбек. В прозаических случаях я готовлю простой плов — у нас его еще называют чайханным — баранина, лук, морковь, рис, специи. А для особо торжественных случаев у меня есть оши-софи. Рецепт этого плова считаю своим — в Бухаре рецептов плова ровно столько, сколько поваров, и каждый уверен, что именно его самый правильный. Все потому, что никакой письменной кулинарной традиции в Узбекистане не было, распространение поварской мысли всегда шло из уст в уста, от усто (наставника) к шогирду (ученику). Никаких точных пропорций нет и быть не может, все на глаз, а точнее, на вкус. Регулярная практика — это, как известно, лучшая тренировка.

ФОТО: ТАТЬЯНА ШКОНДИНА, АНТОН КОМЛЕВ, ІМ-ФОТОСТУДИЯ

Праздничный плов оши-софи

Что надо?

- 1½ части говядины
- 1 часть моркови
- 1 часть риса
- 1 часть нута
- 1 часть изюма
- Масло, соль

Что делать:

1 Для начала, сильно заранее, с вечера — замочить нут. А с утра в день праздника (помним, что плов праздничный, в Бухаре его готовят на свадьбы, дни рождения и так далее) слей воду, налей новую и вари нут. Когда закипит — снова слей воду. Пену снимай. Варить придется часа два. Параллельно можно готовить рис — его надо как следует промыть, чтобы вода стала совсем прозрачной, и варить до полуготовности, минут 10. Изюм замочи, чтобы он набух, но оставался слегка морщинистым (на это уйдет около получаса). Морковь нарежь соломкой.

2 Теперь берем казан. То, что плов без казана невозможен в принципе, — это аксиома, обсуждать которую бессмысленно. Если у тебя казана нет — покупай. Не только ради плова, разумеется. Супы и солянки, тушеные овощи и мясо — короче говоря, любая еда, требующая длительного приготовления, в казане, за счет толстого дна и покатых стенок, получится куда вкуснее и ароматнее и с меньшей вероятностью подгорит.

3 Но вернемся к плову. Поставь казан на огонь, налей масла — щедро, не жалея, и жди, пока оно, раскалившись, не начнет давать еле заметный белый дымок. Теперь аккуратно выкладывай в казан ингредиенты. Не смешивая — слева рис, справа — нут, ближе к себе — изюм, в дальний край казана — морковь. Теперь заливай все теплой водой, так чтобы она чуть-чуть покрыла продукты. Долго держать на огне не надо — достаточно минут 15-20, без крышки. В отдельной кастрюле также нагрей масло и кидай нарезанное кубиками мясо. Обжаривай, помешивая, до готовности. Гурманы добавляют к говядине говяжье же легкое, но это по желанию.

4 Теперь самый главный момент — подача. Ни в коем случае ничего не перемешивая, выкладывай на центр тарелки рис, рядом — морковь, сверху — нут и изюм, на них — мясо. В Бухаре мясо и вовсе готовит отдельный человек и раскладывает его по готовым блюдам с пловом, разумеется, щедро поливая жиром, оставшимся от готовки. Перемешивается еда уже во рту едока, который ложкой (есть плов вилкой считается очень некрасивым) зачерпывает ингредиенты. После такой еды, естественно, положено выпить непомерное количество зеленого чая.

О продуктах

МОРКОВЬ

Нужна, разумеется, желтая узбекская, а не наша оранжевая. Ее ищи на рынке в рядах, торгующих специями, рисом, казанами, чаем и чайниками, короче – всевозможными среднеазиатскими кулинарными штуками. Нету желтой – клади обычную, что ж делать.

МАСЛО

Обычный – его еще называют чайханным – плов готовится на курдючном сале. Ошисофи положено делать на хлопковом или кунжутном масле. В том же рыночном ларьке, где ты купишь правильный рис, желтую морковь, чай, казан и расписной узбекский чайник, обязательно стоит пара бутылок хлопкового масла. Мы также нашли оба вида масла в московских супермаркетах.

РИС

Подкованные читатели подумали сейчас про красный узбекский рис "девзира". А он для этого плова как раз и не нужен. Сюда идет белый длиннозерный рис. Если нужен непременно узбекский – то сорта "лазарь", а так можешь взять "обычный" басмати.

НУТ

Среднеазиатско-индийско-турецкий крупный горох продается на любом мало-мальски приличном рынке. Или в супермаркете, но раз в пять дороже.

ИЗЮМ

Черный, продолговатый, крупный, самаркандский кишмиш, самый лучший из узбекских сортов. На прилавке он должен быть сухим, как будто слегка пыльным и максимально сладким на вкус.

ВОТ КАК ПРАВИЛЬНО ЗАВАРИВАТЬ ЧАЙ НА УЗБЕКСКИЙ МАНЕР:

1 Возьми керамический чайник, ополосни его кипятком внутри и снаружи.

2 Засыпь чай – продающийся на рынках в рядах со специями узбекский №95 или более прозаический (и часто более вкусный) китайский скрученный зеленый чай – сорта "порох" или другого похожего. Налей немного кипятка, как следует промой чай, энергично покручивая чайник, вылей воду, закрой крышку и подожди минуты три.

3 Теперь залей чайник наполовину водой и обмотай полотенцем, а лучше – надень специальную чайную "бабу".

4 Через минуту заполни чайник доверху, облей сам чайник кипятком и снова надевай бабу – минуты на 2-3.

5 Дальше самое главное действие – кайтарма. Налей немного чая в пиалу и снова слей в чайник. Самые ленивые узбекские хозяева делают так три раза, а надо, конечно, больше. Крепкий чай со дна перемешается со слабым верхним и станет однородным. Теперь можно разливать чай.

6 Первую порцию, буквально несколько капель, – себе, затем гостям в порядке старшинства. Наливать надо не больше половины пиалы и регулярно подливать. Полная чашка – признак неуважения, мол, давай, пей скорее и проваливай. ■

ШПРОТЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ — НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ

3000 ЕВРО

В СРЕДНЕМ СТОЛЬКО СТОИТ КАРТ В РОССИИ. УЧТИ, ЕСЛИ РЕШИЛ СЕРЬЕЗНО ЗАНЯТЬСЯ КАРТИНГОМ!

15%

НА СТОЛЬКО БОЛЬШЕ РАБОТОДАТЕЛЬ ЦЕНИТ КОММУНИКАБЕЛЬНОСТЬ РАБОТНИКА, ЧЕМ ДОБРОСОВЕСТНОСТЬ

ЧЕРНОСЛИВ

ПРАКТИЧЕСКИ ПОЛНОСТЬЮ СОХРАНЯЕТ ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА СВЕЖЕЙ СЛИВЫ И СПОСОБСТВУЕТ НОРМАЛИЗАЦИИ ДАВЛЕНИЯ, ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ И РАБОТЫ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

2012

С ЭТОГО ГОДА ВЕДУЩИЕ ПРОИЗВОДИТЕЛИ СОТОВЫХ ТЕЛЕФОНОВ ОБЕЩАЮТ ВВЕСТИ ДЛЯ ВСЕХ ОДНО ЗАРЯДНОЕ УСТРОЙСТВО

150–200

ВО СТОЛЬКО РАЗ МЫШЦЫ ВОКРУГ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ГЛАЗ СИЛЬНЕЕ, ЧЕМ НЕОБХОДИМО ДЛЯ ИХ РАБОТЫ

30%

В СТОЛЬКИХ СЛУЧАЯХ БЕСПЛОДИЯ У ПАР ПРИЧИНОЙ ЯВЛЯЮТСЯ НАРУШЕНИЯ В ЗДОРОВЬЕ МУЖЧИНЫ

170 000 000 000

СТОЛЬКО ОСОБЕЙ ШПРОТ ОБИТАЕТ В БАЛТИЙСКОМ МОРЕ

Из-под прилавка

ЧЕЛОВЕК, КОТОРОМУ ТЫ ПЛАТИШЬ ЗА ТОВАР ИЛИ УСЛУГУ, НЕ СКАЖЕТ ТЕБЕ ВСЕЙ ПРАВДЫ. ПРОДАВЕЦ В АВТОСАЛОНЕ НЕ ОТГОВОРИТ ТЕБЯ ПОКУПАТЬ НЕПРАВИЛЬНУЮ МАШИНУ, МЯСНИК — НЕ ШЕПНЕТ, ЧТО ТЕ КУПАТЫ БРАТЬ НЕ СТОИЛО. ТЕБЕ НЕ СКАЖЕТ, А МН — СКАЗАЛ.

ТЕКСТ: ПАВЕЛ КУЛИКОВ

АВТОМОБИЛЬ

Гендиректор проекта Avtofon.com, бывший коммерческий директор автосалона "Лионъ" Павел Кохановский:

1 ЗАПИШИСЬ НА ТЕСТ-ДРАЙВ

"Три четверти клиентов впервые пробуют водить новую модель автомобиля только после покупки. И потом говорят: "А что это он так ездит? Я думал, будет не так!" Почему так происходит — я не понимаю. Это же не диван, чтобы прийти в салон, просто посидеть и купить. Будь умнее: всегда записывайся на тест-драйв. Гоняй, наезжай на ямы, дорожные стыки — не жалей тестовую машину, она для того и предназначена, ругать за это никто не станет".

2 НЕ ПОКУПАЙ МАШИНУ, КОТОРАЯ СТОИТ В САЛОНЕ

"Дело не в том, что в ней кто-то сидел, щупал кресла и крутил зеркала. В зал автомобили выставляют по большей части не для того, чтобы привлечь внимание к модели. Цель менеджеров — продать машину, в которой что-нибудь не так. Например, у модели сменился код дисплея. У всех машин он теперь цветной, а у той, что в зале, — монохромный. А покупателям об этом неизвестно. Они думают так: "Зачем ждать, пока машину доставят в автосалон, когда вот она, точно такая же, прямо здесь". Если все-таки решил брать из салона, то требуй скидку — 2-3% от стоимости машины. Ты точно не поймешь, в чем недостаток, — это какая-нибудь мелочь. Поэтому скидку надо просить так: "В ней уже сидели! Как же так! Здесь поцарапано, а тут заляпано".

3 ТОРГУЙСЯ

"Перед походом в автосалон распечатай прайс-лист конкурента. В нем указана модель машины, ее комплектация и цена. Возьми ручку, зачеркни цену, а рядом напиши другую. Выдели маркером. Для продавца это будет означать, что за тебя уже боролись — именно так, ручкой и маркером, мы предлагаем скидки. Понятно, что сразу размахивать этой бумажкой и требовать скидку ни к чему. Прайс, как повод для торга, всплывает уже в процессе беседы. Это сигнал продавцу, что перед ним подготовленный покупатель, который посещает разных дилеров и вот-вот купит машину. За такого продавец уцепится обязательно. И скидку ты получишь наверняка, и, может, даже больше, чем сам указал в прайсе. Можешь рассчитывать на 3-5% от первоначальной стоимости".

САМОЛЕТ

Елена Балабанова, руководитель службы бортпроводников авиакомпании "Скай Экспресс":

1 НЕ САДИСЬ В ПЕРВОМ РЯДУ, В СЕРЕДИНЕ САЛОНА И РЯДОМ АВАРИЙНЫМ ВЫХОДОМ

"На первом ряду нельзя как следует вытянуть ноги. В креслах напротив аварийного выхода и перед ними ты не сможешь откинуться назад — спинки сидений закреплены. В середине салона пассажирам часто не остается выбора блюд — тележки с едой движутся от крайних рядов к центру. Томатного сока тоже может не достаться. Все как один пьют томатный сок — самый популярный напиток в воздухе".

2 НАЙТИ ОБЩИЙ ЯЗЫК С ЖЕНЩИНОЙ В ВОЗДУХЕ ЛЕГЧЕ, ЧЕМ НА ЗЕМЛЕ

"Во время взлета и посадки от перемены давления кровь приливает к... ну, к некоторым органам. Это приводит к тому, что женщины говорят: "Ой, я обожаю летать!" При этом сами не могут понять причину приподнятого настроения. А у стюардесс эта особенность отягощается тем, что они, как правило, не занимаются сексом за сутки до полета. Иначе ждать задержки рейса, такая примета. Можешь понаблюдать: когда рейс задерживается, бортпроводники переглядываются. Они думают о том, кто вчера согрешил".

3 ЗНАКОМИТЬСЯ СО СТЮАРДЕССОЙ МОЖНО И НУЖНО

"Вспомни Абрамовича и его жену стюардессу или Путина и его жену стюардессу. Как ты понял, бортпроводникам не запрещено знакомиться с пассажирами и наоборот".

4 БЕРИ ПОСАДОЧНЫЙ ТАЛОН С МЕСТОМ В ПОСЛЕДНЕМ РЯДУ, ЕСЛИ ХОЧЕШЬ ПООБЩАТЬСЯ СО СТЮАРДЕССАМИ

"Речь про самолеты средней вместимости типа Boeing 737 и Airbus 320, которыми мы пользуемся чаще всего. Стюардессы сядут в отсеке прямо за тобой. Тебе будут слышны все их разговоры, а они услышат тебя, если ты подашь голос".

РЕСТОРАН

Ресторатор Антон Лялин, совладелец сети ресторанов "Торро Гриль":

ОЧЕРЕДЬ — ЛУЧШИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ КАЧЕСТВА

"Когда люди заходят в незнакомый ресторан и в нем нет мест, часто реагируют так: "Мы сюда не пойдем! Ресторанов вокруг миллион!" Ну и идите. Но знайте, когда в заведении битком — это хороший признак. В Венеции я стоял в очереди 40 минут, чтобы попасть в ресторан. Зато потом получил колоссальное удовольствие от еды и гостеприимства. Если людей навалом, сядь у стойки и подожди. Конечно, я говорю про рестораны со средним чеком от 1200 руб. на человека, а не про "Макдоналдсы", в которых тоже всегда очереди".

ОБРАТИ ВНИМАНИЕ НА ОФИЦИАНТОВ

"Если в заведении много опрятных официантов за 40, значит, они получают большие чаевые (ведь они кормят семьи). А если чаевые большие — есть за что их давать".

НЕ ХОДИ В ЗАВЕДЕНИЯ "ДЛЯ ТУРИСТОВ"

"Если у ресторана стоят зазывалы или туристические автобусы, то внутрь входить не стоит".

СМОТРИ НА ВРЕМЯ

"Правило работает в любой стране, если знаешь, в какое время в ней принято ужинать. Например, в Испании и Аргентине люди ужинают около девяти вечера, и если в ресторане никого нет в семь — это еще ничего не значит. У нас час пик приходится на половину восьмого. Причем ресторан должен быть набит народом не в пятницу, а в любой другой день".

РЕКЛАМА

www.dinobigioni.it
Тел: +39 0734 891259

СТРИЖКА

Калина Сазонова, арт-директор салона красоты "Моне":

1 ПОКАЖИ МАСТЕРУ ОБРАЗЕЦ ПРИЧЕСКИ

"Если в магазин ты привык ходить с четким списком того, что собираешься купить, нет ничего зазорного в том, чтобы прийти в парикмахерскую с вырезкой из журнала. Показал мастеру: "Хочу вот так" — и новая стрижка не будет неприятным сюрпризом. По фото опытный парикмахер может повторить стрижку один в один. Не расстраивайся, если у прототипа другая форма головы и черты лица. Мастер пострижет чуть по-другому, сохранив стиль".

2 ЧЕМ БОЛЬШЕ РАЗГОВАРИВАЕШЬ СО СТИЛИСТОМ, ТЕМ ЛУЧШЕ ТЕБЯ ПОСТРИГУТ

"Понятно, что вести долгие беседы получается только с мастером, к которому ходишь постоянно. Но даже если в салоне ты впервые, лучше вначале немного поговорить. Ведь если ты пришел в парикмахерскую в трениках и молча уселся в кресло, то мастер пострижет тебя в спортивном стиле. Он же не знает, что завтра ты наденешь костюм и пойдешь на работу в банк. Политику и твою личную жизнь мастер вряд ли станет обсуждать. В салонах красоты это табу — можно кого-нибудь обидеть. В остальном темы для разговора могут быть любыми: работа, путешествия, театральные новинки. Именно в общении проявляется профессионализм стилиста. Если мастер выглядит креативно — это ничего не значит. Если задает тебе кучу глупых вопросов — он профессионал. Один мой постоянный клиент-молчун разговорился лишь во время четвертого посещения. Стрижкой он вроде бы всегда оставался довольным, но идеальный для него стиль я смогла подобрать, когда начался разговор".

РЕМОНТ

Иван Ныркov, дизайнер интерьеров, бывший декоратор магазина "ИКЕА Белая Дача":

НЕ ВКЛАДЫВАЙ В ИНТЕРЬЕР КВАРТИРЫ СЛИШКОМ МНОГО ДЕНЕГ

"Бывает, приезжаешь на Рублевку в дом с дорогим ремонтом. Хозяину уже все надоело, хочется все вокруг себя изменить, но жалко — вложены огромные деньги. А я точно знаю, что у людей, которые подолгу живут в одном и том же интерьере, и в жизни ничего не меняется — ни в хорошую, ни в плохую сторону. Чтобы не застоялась, изначально делай интерьер простым, универсальным, чтобы менять его, когда захочешь. Например, купи обои под покраску и перекрашивай хоть сто раз. Лень перекрашивать — поменяй шторы, ковер, обивку на диване (или просто купи новый плед). Лучше, если эти предметы будут в одной яркой цветовой гамме — зеленой, синей, красной".

НЕ КРАСЬ СТЕНЫ В ЯРКО-ОРАНЖЕВЫЙ

"Даже если хочешь выпендриться. Всякий раз, когда я применял этот цвет по настоянию заказчиков, вначале им все очень нравилось, но потом стены вызывали рвотный эффект. В прямом смысле — людей тошнило. С чем это связано, не знаю".

ГЛАВНОЕ В ИНТЕРЬЕРЕ — ЭТО СВЕТ

"Я не только про люстру или торшер, но и про "свет настроения". То есть небольшие источники света, которые добавляют эмоций: софиты над картинами, например, или подсветка на потолке (если он двухуровневый). Свечи тоже сгодятся".

СОБАКА

Кинолог Павел Уланов, ведущий специалист компании “Эксплер Дог”:

1 НЕ ПОЗВОЛЯЙ СОБАКЕ ВОЛЬНОСТЕЙ

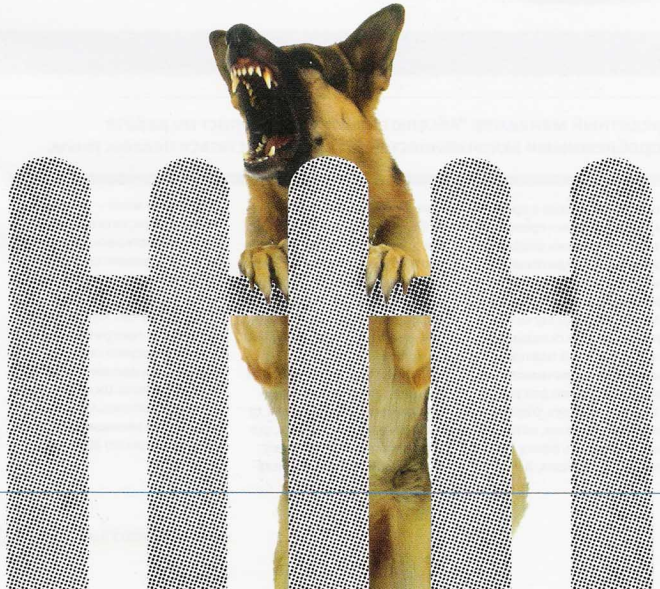
“Ты заводишь щенка и относишься к нему как к члену семьи. А для него семья – это стая. Собака взрослеет и стремится взобраться как можно выше по иерархической лестнице и в идеале занять место вожака. Любовь в нашем понимании она воспринимает как слабость. Ты балуешь собаку и позволяешь ей делать все, что она захочет? Значит, ты слабак. Готовься к тому, что она будет грызть мебель, мочиться в ботинки, спать на твоей подушке и лезть мордой тебе в тарелку. Она просто не понимает, с какой стати ей слушаться более низкое по статусу существо”.

2 БУДЬ СТРОГ, НО СПРАВЕДЛИВ

“Заслуживает пес похвалы – не стесняйся его хвалить. Заслуживает наказания – наказывай, а не создавай видимость наказания. Кричать и шлепать газеткой – бессмысленно. Если ребенку хлопнуть по попе газетой за то, что он без спросу съел мороженое, то он и в следующий раз его съест. Что для ребенка газета? Да ничего. Зато он получит мороженое. Собаки тоже подсчитывают, что важнее – получить удовольствие или избежать наказания. Не надо их недооценивать, собаки очень умные. Возьми прут и пару раз стегани собаку так, чтоб она взвизгнула. Боль будет жгучая, но травмы не принесет”.

3 ЛУЧШЕ НАКАЗАТЬ ПОЗДНО, ЧЕМ НИКОГДА

“Неважно, когда собака разодрала любимые кеды. Она прекрасно понимает, что ты пришел с работы и только сейчас увидел следы преступления. Подведи ее к улике и накажи. Если пес прячется за жену, которую, возможно, ни во что не ставит, аккуратно подвинь ее со словами “Извини, дорогая!” и все равно используй прут. Да, это тяжело. Самая сложная часть моей работы – убедить хозяина в том, что иначе из пса вырастет эгоист, который будет плевать и на тебя, и на всех окружающих. Но если ты воспитаешь собаку, то она почувствует силу и станет уважать. А в ее понимании уважение – это любовь”.



WDS LABORATORIES
наука и технология

ЗУБНАЯ ПАСТА ДЛЯ КУРИЛЬЩИКОВ

ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ КОФЕ, ВИНА, ТАБАКА
СПЕЦИАЛЬНЫЙ ОТБЕЛИВАЮЩИЙ КОМПЛЕКС

SMOK A SEPT®

Реклама. Товар сертифицирован.

МЯСО

Тельман Насибов, мясник супермаркета "Продукты от А до Я":

1 НЕ ПОКУПАЙ ТЕМНОЕ МЯСО

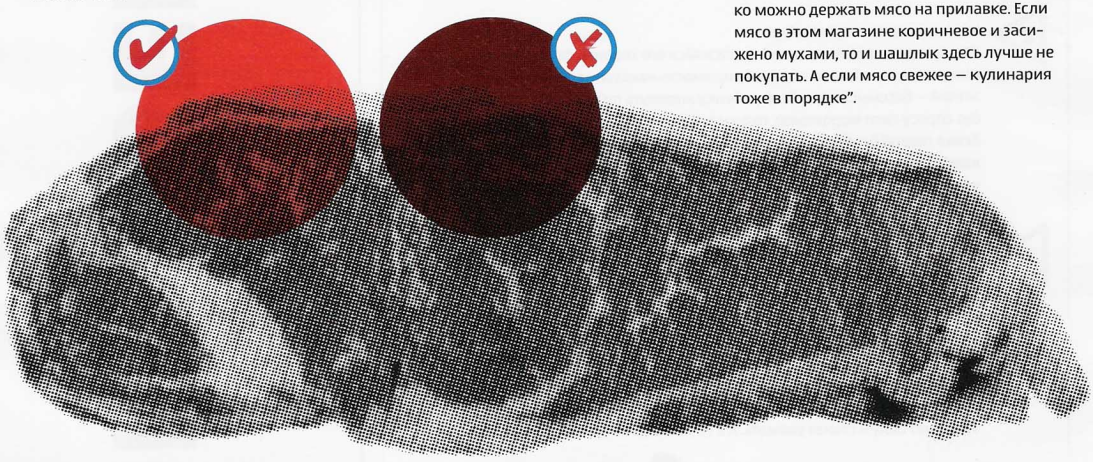
"Телятина – светло-красная, говядина – алая, свинина – розовая. Мясо попадает на магазинные витрины-холодильники из холодильников в подсобке. В них температура около нуля, и мясо остается свежим долго. В витрине же часто +6 по Цельсию – это критическая отметка при его хранении. Пролежав на витрине часа четыре, оно понемногу начинает портиться. Первый признак несвежего мяса – оно темнее, чем обычно".

2 БОЛЬШОЙ ВЫБОР МЯСНЫХ ПРОДУКТОВ В МАЛЕНЬКОМ МАГАЗИНЕ – ПОВОД ЗАДУМАТЬСЯ

"В маленьком магазине один мясник. Если мясо разбирают быстро и оно не залеживается, мясник не успеет нарезать и гуляш, и азу, и бефстроганов. Значит, он специально заготовил мясопродукты заранее, не исключено, что за день до продажи. А может быть, в тот же день, но в магазине просто мало посетителей. В любом случае товар уже лежалый".

3 ЧТОБЫ ПОНЯТЬ СВЕЖЕСТЬ КУЛИНАРИИ, ПОСМОТРИ НА МЯСО

"Витрина с шашлыком, котлетами и корейкой в специях представляет сплошную загадку. Свежесть этих продуктов, кажется, определить невозможно. На самом деле, все просто. Отойди от прилавка с кулинарией и посмотри на мясо. Всю кулинарию из него же и делают. Когда мясник считает, что кусок мяса не имеет товарного вида, он относит его в подсобку, маринует и посыпает специями. Но у каждого мясника свое понятие, что такое "товарный вид" и сколько можно держать мясо на прилавке. Если мясо в этом магазине коричневое и засижено мухами, то и шашлык здесь лучше не покупать. А если мясо свежее – кулинария тоже в порядке".



КРЕДИТ

Кредитный менеджер "Абсолют Банка", специалист по работе с проблемными задолженностями. Пожелал остаться неизвестным:

"Подводные камни в кредитных договорах по-прежнему есть. Сейчас банки обязаны указывать в кредитном договоре так называемую "эффективную ставку". Так что тебе уже гораздо легче понять, из чего же складывается ежемесячный платеж по кредиту. Но вдумчивого подхода к прочтению документа это не отменяет. Обрати внимание на пеню, которую придется отдать банку при просрочке платежа. В некоторых случаях она достигает 1% от суммы долга в день, а это, между прочим, больше 300% годовых. Если ты улетел в командировку на месяц, а в банк зайти не успел или забыл, то раздобудь калькулятор для подсчета убытков. Ты попал.

Уклонение от выплат больше года раздует пеню больше суммы самого кредита. Судья прекрасно понимает, что это не совсем справедливо, и обязывает должника уплатить банку мало – например, 10% штрафа, хотя по закону нужно отдать весь. Этим пользуются мошенники. В некоторых банках при начислении пени не начисляется процент. В таком случае, заплатив 10% штрафа за просроченный платеж по решению сердобольного судьи, должник даже остается в плюсе. Он отдает банку вдвое меньше, чем добросовестный заемщик, который исправно платит 20% годовых". ■

ФОТО: CORBIS/FSA, GETTY/FOTOBANK

НЕ НАДО РВАТЬ КОГТИ

“Мощные мышцы за 30 дней”, “3 недели до пляжа” — наши любимые темы не для звезды “Людей Икс”. Хью Джекман сделал стремительную карьеру и построил себе отличное тело, потому что следовал собственному принципу — не суетиться и не гнать лошадей.

ТЕКСТ: ИВАН ГЛУШКОВ

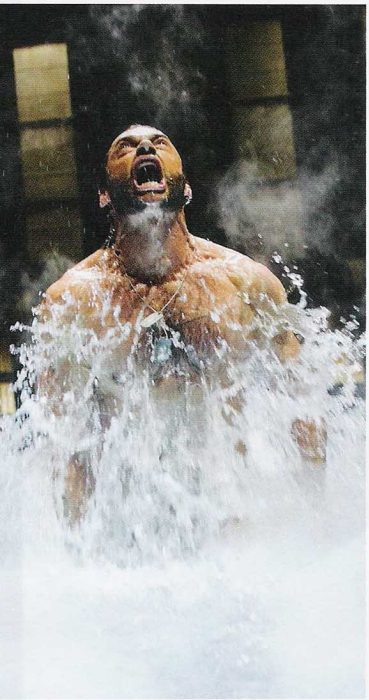
ДЖЕКМАН — САМАЯ РАССЛАБЛЕННАЯ ЗВЕЗДА АВСТРАЛИЙСКОГО КИНО. “ВОТ УЖЕ 20 ЛЕТ ДВАЖДЫ В ДЕНЬ Я МЕДИТИРУЮ, — РАССКАЗЫВАЕТ АКТЕР. — Я, КОНЕЧНО, ЛЮБЛЮ ТЕАТР, КИНО, НО НИЧТО ТАК НЕ УСПОКАИВАЕТ МЕНЯ, КАК МЕДИТАЦИЯ”.

Другие уже в возрасте восьми лет снимаются в “Ералаше”, а Джекман после школы поступил в Сиднейский технический университет на факультет журналистики. Конечно, он тоже играл в ученическом театре, но, как сам говорит, не рассматривал актерство в качестве профессии: “Музыка, театр, кино, литература — в юности я считал, что человек обязан заниматься творчеством, чтобы быть гармоничной личностью. Но вовсе не чтобы зарабатывать на этом деньги”. Впрочем, после института молодой журналист Хью пошел не в австралийский Men’s Health (там все-таки бывает “дедлайн” — авральная сдача номера), а на актерские курсы.

Через год Джекман получил предложение сняться в сериале “Соседи”. Но отказался — и на три года отправился в Перт, учиться в Академии исполнительского мастерства Западной Австралии. Преподаватели школы делают упор на практические занятия, здесь регулярно проходят театральные фестивали и концерты, чтобы студенты максимально плавно превращались из любителей в профессионалов — это именно то, что было нужно Джекману.

СЛЕДУЮЩИЕ ШЕСТЬ ЛЕТ ХЬЮ РАЗМИНАЛСЯ в австралийских сериалах, телефильмах и театральных постановках, чтобы гарантированно выстрелить в первом же своем голливудском проекте — “Людях Икс”. Казалось бы, роль без премудростей, в стиле “хрясь — и пополам”. Но и тут драматический актер, привыкший к разговорным ролям и театральным постановкам, не порол горячку. Надо было найти обра́з. Хью черпал вдохновение в старых вестернах с Клинтом Иствудом и в главном австралийском фильме всех времен, тоже в некотором роде вестерне, — “Безумном Максе”: “Эти парни произносят с экрана мало текста, как и Росомаха, но зритель все равно чувствует и понимает их. Я не хотел их копировать, но хотел понять, как сыграть в таком ключе”.

ЭТИ ПАРНИ ПРОИЗНОСЯТ С ЭКРАНА МАЛО ТЕКСТА, КАК И РОСОМАХА, НО ЗРИТЕЛЬ ВСЁ РАВНО ЧУВСТВУЕТ И ПОНИМАЕТ ИХ



СТОЛЬ ЖЕ РАССУДИТЕЛЬНО АКТЕР подходит к своим тренировкам. В прошлом году вышел фильм "Люди Икс: Начало. Росомаха" — предыстория героя-мутанта (в 2011 году выходит вторая часть сериала). Физическая подготовка Джекмана к новому проекту заняла целый год: "Я совершенно не собирался быстро набирать вес. Во-первых, поспешные изматывающие тренировки просто вредны для здоровья. Во-вторых, быстро выращенные мышцы так же быстро исчезнут, а я хотел хорошее тело не на время съемок, а навсегда".

Актер занимался каждый день по полтора часа: "Мое утро начиналось в 4 часа пополуночи — тремя яичными белками и тостом. Через два часа, когда еда полностью переваривалась, я приступал к занятиям. Регулярные тренировки поддерживают в форме не только тело, но и мозги. К тому же это хороший пример моим детям — пусть понимают, что без усилий невозможно быть в форме и хорошо себя чувствовать.

ТРЕНИРОВКА РОСОМАХИ

Джекман занимался под руководством тренера Гуннара Петерсона, который тренировал таких знаменитостей, как Брюс Уиллис и Дженнифер Лопес. Актер выполнял циклические тренировки, в которых сочетались силовые и кардиоупражнения. Все три части тренировки выполняются одна за другой. Чтобы не дать мышцам привыкнуть к нагрузкам и не заскучать самому, Гуннар менял программу каждые три недели. Занятия были то очень энергичными, почти без отдыха, но с меньшими весами, то медленными, с длинными паузами для отдыха, но с максимальными нагрузками. Это — лишь одна из множества программ, по которым тренировался актер.

ЧАСТЬ 1: НОГИ И ПЛЕЧИ

Делай последовательно по 8-12 повторов каждого упражнения, с 1-го по 6-е, и вновь начинай с 1-го. Пройди таким образом 4 круга. Прежде чем переходить к части 2, две минуты покрути педали на велотренажере.

1. Приседания со штангой
2. Подъемы на носки с гантелью одной ногой
3. V-подъем с медицинболом
4. Разведение с гантелями в наклоне
5. Подъемы корпуса
6. Зашагивание с гантелью на скамью

ЧАСТЬ 2: СПИНА И БИЦЕПСЫ

8-12 повторов каждого упражнения по очереди. Сделай три таких круга и отправляйся на две минуты на беговую дорожку — наклон установи на второй уровень и отдыхай, прогуливаясь со скоростью 6-8 км/ч.

1. Подъемы ног в висе на турнике
2. Выпрыгивания с гантелями
3. Подъем на бицепс с EZ-грифом
4. Прыжки со скакалкой

ЧАСТЬ 3: ГРУДЬ И ТРИЦЕПСЫ

Как и во второй части, выполни три круга по 8-12 повторов каждого упражнения, делая одно за другим. Теперь побоксируй пару минут по мешку, сделай упражнения на растяжку и отправляйся в душ — медитировать.

1. Сведения на блоке стоя
2. Жим снизу на блоке
3. Французский жим стоя
4. Дровосек с гантелей
5. Швунг со штангой

А еще в период тренировок я ел каждые три часа — курица, бурый рис и овощи на пару. Когда курица застревала в горле, переключался на постное мясо, рыбу или тофу. Да, так питаться чертовски скучно, но, если ты хочешь действительно впечатляющих результатов, надо терпеть".

Джекман не очень-то любит тяжелую атлетику: "Я бы предпочел серфинг или пробежку". Ну что ж, взбодриться в зале ему помогает проверенный метод: "Я всегда тренируюсь под музыку — какой-нибудь зубодробительный, злой металл вроде старичков из "Металлики". Энергия этой музыки передается мне, и я могу действительно выжать из своих мышц все, на что они способны".

Но, выйдя из зала, Джекман тут же возвращается к излюбленному образу физкультурника-интеллектуала. "В свободное время я обожаю играть на рояле или читать. На это никогда не жалко времени. Даже если ты будешь читать по три книги в неделю, к концу жизни осилишь всего-то 6000". ■

ФОТО: LEGION-MEDIA

СКОЛЬКО ВЕРЕВОЧКЕ ВИТЬСЯ

На рынок триумфально выходит лекарство, решающее вторую главную (после импотенции) сексуальную проблему человечества. О преждевременном семяизвержении можно забыть. Но что будет, если чудо-таблетку, удлиняющую половой акт втрое, начнут принимать здоровые люди?

ТЕКСТ: ДЖЕЙСОН ФЕЙФЕР, ЕВГЕНИЙ КОГАН, ИЛЛЮСТРАЦИИ: ГРИГОРИЙ КОЛЯДИН

АЛЕКСЕЙ М. ЗНАЕТ, КАК обаять женщину. Но, когда дело доходит до постели, часто случается непоправимое: наш герой оказывается слишком быстрым. "У меня не получается себя контролировать, и я не знаю почему!" — жалуется 23-летний москвич.

Наука дает проблеме Алексея сухое и осуждающее определение — "преждевременная эякуляция" (ПЭ). И это одна из самых распространенных сексуальных проблем. По словам д. м. н. Михаила Ягубова, каждый третий российский мужчина, обращающийся к сексологу, жалуется именно на скоротечность происходящего. А кто не обращается, пытается решить вопрос своими средствами — глушит пиво, ходит к гипнотизеру или даже натягивает эластичную ленту на основание пениса.

Понятно, почему фармацевты всего мира старались предложить решение этой проблемы — огромный заработок гарантирован. Первой к финишу подошла Johnson & Johnson. Компания утверждает, что ее новый препарат Priligy (действующее вещество — дапоксетин) в среднем втрое увеличивает эффективное время полового акта, причем как у пациентов с диагностированной проблемой, так и у абсолютно здоровых мужчин. Доказательством тому — испытание препарата на 6000 добровольцев. Лекарство уже поступило в продажу в Финляндии, Швеции, Великобритании, Германии, Испании, Италии и Новой Зеландии. Казалось бы — ура. Однако власти США отклонили заявку Johnson & Johnson на сертификацию Priligy в этой стране, в России тоже не слышно новостей о чудо-таблетке. Слишком сильны опасения, что Priligy принесет больше вреда, чем пользы.

ДЛЯ НАЧАЛА ЕСТЬ СОМНЕНИЯ У САМИХ врачей-сексологов. Доктор Ягубов, например, утверждает, что настоящая ПЭ — не болезнь, а симптом: "Это может быть следствием целого ряда неврозов, органических повреждений головного мозга, воспалительных процессов мочеполовой системы". Пить в этом случае "тормозящие" таблетки — все равно как решать проблему бездорожья в России массовым выпуском резиновых сапог. Но и это не главное.

ПАТОЛОГИЧЕСКИМ СЧИТАЕТСЯ ПОЛОВОЙ АКТ, КОТОРЫЙ ДЛИТСЯ МЕНЬШЕ 1 МИНУТЫ 17 СЕКУНД

Мы не зря говорим о "настоящей ПЭ" — в большинстве случаев то, о чем грустит мужчина, вообще-то не является проблемой. По словам руководителя центра сексопатологии Московского НИИ психиатрии Николая Кибрика, патологическим считается половой акт, который длится меньше 1 минуты 17 секунд (за это время мужчина должен успеть сделать 25 фрикций). Если ты держишься дольше — не жалуйся.

Но люди жалуются. "Большинство пациентов с "якобы ПЭ" просто недовольны своей сексуальной жизнью, — делится опытом голландский нейропсихиатр Марсель Уолдингер. — У них может быть психологическая проблема или проблема с отношениями, и нам не следует с ходу пичкать их таблетками. Сначала нужно поговорить". В прошлом году Уолдингер раздал таймеры 500 парам в пяти странах мира и попросил засечь время секса. Часы, конечно, не входят в число сексуальных игрушек, но это все же лучше, чем подглядывающий лаборант. После месяца замеров доктор спросил мужчин, были ли они недовольны своими показателями. Почти 40% сказали — "да". Тогда он спросил, хотели бы они принимать лекарство, чтобы увеличить время до эякуляции. Положительно ответили лишь 23%. Причем эти мужчины держались в среднем 4,9 минуты. Среднее время всех участников — 6 минут. Наш герой Алексей М. говорит, что держится "иногда 5, но по большей части 15 минут".

СУДЯ ПО ЦИФРАМ, ЭТИ "ПАЦИЕНТЫ" понимают, что у них не болезнь — просто они хотят "растянуть резину" как можно дольше. Конечно же, на них (на нас?) оказывают влияние общественные стереотипы. "Широко распространено мнение, что чем дольше ты можешь, тем ты круче", — говорит автор книги "Во власти желания" профессор психиатрии Университета Вермонта Гейл Голден. И, как показали результаты исследования, проведенного в 2002 году фармацевтической компанией Alza, у разных культур ожидания разные. Американцы хотели бы продержаться 14 минут, британцы — 10, немцы — 7. Скромный русский мужик Алексей М. утверждает, что "25-35 минут должно быть достаточно".

"Осведомленность русских и даже многих американцев в вопросах секса хромает, и они подвержены большему количеству некорректных посылов, — говорит Марта Кемпнер, вице-президент американского Совета по информированию и образованию в области сексуальности. — Они видят, как мужик в порнухе занимается сексом без перерыва очень долго, и хотят того же. Но без допинга это практически невозможно! Европейские же мужчины менее склонны доверять тому, что видят в порно".

НА САМОМ ДЕЛЕ ЖЕНЩИН ГОРАЗДО МЕНЬШЕ, ЧЕМ МУЖЧИН, ВОЛНУЕТ ДЛИТЕЛЬНОСТЬ СЕКСА

Другой и, возможно, более важный фактор — представления мужчин о желаниях своих партнерш в постели. "Они считают, что если продержатся дольше, то смогут довести женщину до оргазма", — говорит Голден. Но у женщин все сложнее. Большинство из них не может достичь оргазма лишь посредством самого акта, для них важна прелюдия, стимуляция клитора, они чаще получают оргазм, когда в играх используется вибратор. На самом деле женщин гораздо меньше, чем мужчин, волнует длительность секса. В 2003 году в журнале Archives of sexual behavior были опубликованы результаты исследования, согласно которым 24% мужчин из опрошенных пар жаловались на преждевременную эякуляцию, но лишь 10% из их партнерш говорили о том же. Остальных все устраивало.

Разница была еще более существенной в проведенном Men's Health опросе пар, у которых акт в среднем длится около 6 минут. На вопрос о том, достаточно ли этого времени, положительно ответили лишь 34% мужчин, в то время как 82% женщин заявили, что полностью удовлетворены своей сексуальной жизнью.

ПРИТОРМОЗИ!

Соавтор книги "Сексуальное здоровье мужчин" Барри Маккарти дает несколько советов о том, как снизить скорость, не обращаясь к врачам.

ОТВЛЕКИСЬ

Некоторые во время секса стараются думать об отвлеченном — например, о чемпионате мира по футболу. Наиболее крутые представляют автокатастрофу. Но не стоит думать о чем-то отвратительном, иначе привыкнешь и в дополнение к имеющимся проблемам получишь проблемы с эрекцией. Футбол лучше.

ПРИМИ ПОМОЩЬ

Подруга поможет: расслабь мышцы таза, пока она стимулирует тебя рукой, а когда почувствуешь приближение оргазма, попроси ее прекратить и, если это необходимо, сжать головку члена. Переведи дух, пока волна не пройдет, а затем возобнови упражнение. Так ты тренируешь свою способность останавливаться. Ну, и неплохо проводишь время.

СДЕЛАЙ САМ

Самый легкий прием: кончи самостоятельно до того, как ляжешь с ней в постель. Но имей в виду — второй оргазм будет менее сильным.

ВЫПЕЙ

Небольшое количество алкоголя до секса позволит продержаться дольше. Но не следует прибегать к этому способу слишком часто: может развиться сексуальное привыкание к алкоголю, и без выпивки уже ничего не получится.

ОХЛАДИСЬ

Выбирай презервативы с бензокаином в составе лубриканта. Это анестетик местного действия, понижающий чувствительность пениса. Но не снимай резинку посреди акта — анестетик на пенисе может понизить чувствительность ее влагалища.

ОТКУДА НОГИ РАСТУТ

Несмотря на то, что растут ноги у всех из одного и того же места, путь в жизни каждый ими проходит свой, уникальный. Этот тест покажет, кто ты по складу характера и какой путь ближе тебе. Ну а пройти его помогут ботинки Camper, для каждого характера свои.

CAMPER

ОБУВЬ ДОЛЖНА БЫТЬ...
- красивой
- удобной

ПЮПИТР ЕСТЬ...
- у музыкантов
- у мужчин

ТВОИ СЛЕДЫ ЧАЩЕ УВИДИШЬ...
- на стадионе
- на концерте

ТЫ ЛЮБИШЬ ВИНЗАВОД
- за выставки
- за сухое красное

ТВОЙ ПЕРВЫЙ СЕКС БЫЛ ДО 18 ЛЕТ?
- да
- нет

ПОСЛЕДНИЙ РАЗ ТЫ ЗАБИВАЛ
- стрелку
- гол

ТЫ ДРАЛСЯ МЕНЬШЕ ГОДА НАЗАД
- да
- нет

РОЗА — ЭТО...
- цветок
- шарф фаната

БОЛТ — ЭТО...
- бегун из Ямайки
- то, что кладут

ГЛИНА ДЛЯ ТЕБЯ —
- рабочий материал
- грязь

www.camper.com

ТВОРЕЦ

Camper Twins. Эти "близнецы" похожи, как герои Шварценеггера и Де Вито в одноименном фильме (присмотрись внимательнее). Если муза не пришла, вдохновение можно почерпнуть, глядя на эти ботинки.

РОМАНТИК

Camper Cosins из мягкой замши — лучший вариант для серенад под балконом. Подошва из натурального каучука поможет легко залезть к любимой и быстро слезть, если к ней вернется муж.

ХУЛИГАН

В ногах правды нет? Обладатели **Camper** 1912 уверены в обратном: эти брутальные ботинки отлично подходят, когда доказывать свою правоту приходится не только кулаками, но и ударами ног.

СПОРТСМЕН

Camper ACS для тех, кто всегда впереди, но не боится, когда наступают на пятки (подошва не приклеена, а прикреплена наливным способом). В жаркой борьбе поможет дышащий материал Coolmax.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Выходит, в ряде случаев проблему мог бы снять один разговор с партнершей. 96% женщин утверждают, что спокойно могли бы все обсудить, если первым заговорит мужчина. "Ты не должен извиняться, просто скажи: "У меня есть проблема, и это меня расстраивает", — говорит Стенли Альтхоф, психолог из Флориды. Но кто из нас последует этому благодушному совету? Наоборот, мужчины все больше и больше беспокоятся о том, что не соответствуют придуманным стандартам. 15 лет назад, когда уролог Майкл Вернер открыл свою практику в Нью-Йорке, на ПЭ жаловалось только 5% его пациентов. Сегодня таких уже 30%. "Конечно, у большинства из них с медицинской точки зрения все нормально, — говорит Вернер. — Но, если во время секса ты думаешь только о том, как не кончить, это уже ненормально. Секс должен быть другим".

КАК РЕЗУЛЬТАТ — НЕТ НИКАКОГО СОМНЕНИЯ, что Priligy будут глотать горстями и те, у кого действительно проблема, и легко возбуждающиеся юноши, и просто экспериментаторы, желающие поразить даму. Ограничивать распространение средства только по рецептам? Не вариант. Уже сейчас дешевые копии (дженерики) Priligy можно купить в интернет-магазинах по всему миру, включая Россию.

Масла в огонь подольет и рекламная кампания нового средства. Неясно, конечно, какой она будет. Но вспомним, как было, когда в 1998 году в продажу поступила виагра. Первым лицом революционного средства стал 75-летний Боб Доул. Сомнительно, чтобы кто-нибудь желал знать подробности интимной жизни бывшего сенатора, но выбор был оправдан: виагра предназначалась пожилым мужчинам, для которых проблемы с эрекцией не редкость.

Правда, производители быстро сообразили, что могут заработать больше, впаривая таблетку тем, кому она в действительности не нужна. Уже в 2002-м Доула сменил 38-летний бейсболист команды Texas Rangers Рафаэль Палмейро. "Просто скажу, что мне это помогает", — произносил он в рекламных роликах, двигая бровями. Вместо того чтобы фокусироваться на отсутствии эрекции (факт вполне измеримый), говорили о качестве эрекции (а вот тут каждый решает для себя, достаточно ли он хорош). И в том году наибольший прирост количества покупателей лекарства был зафиксирован в сегменте 18-45 лет, то есть в том возрастном диапазоне, когда реальные проблемы с эрекцией довольно редки.

Если реклама Priligy будет выстроена так же, она породит "спрос на болезнь". В результате широкого освещения проблемы ("А сколько держишься ты?") появится больше ипохондриков от эякуляции. Миллионы мужчин задумаются — все ли у них в порядке? Ожидания продолжительности акта будут расти, стандарты сдвинутся, и в какой-то момент ты обнаружишь, что отправляешься на секс с аптечкой: презерватив, виагра, Priligy и еще какой-нибудь разрешенный стимулятор, чтобы просто хватило сил совершать все эти движения целых 45 минут вместо законных шести. Неясно, какие последствия будет иметь столь радикальный отход от биологических норм.

ЕСЛИ ВО ВРЕМЯ СЕКСА ТЫ ДУМАЕШЬ ТОЛЬКО О ТОМ, КАК НЕ КОНЧИТЬ, ЭТО УЖЕ НЕНОРМАЛЬНО

Наш герой Алексей М. пока не слышал о новом чудо-средстве. Он использует презервативы и крем с анестетиком, но это помогает не настолько, насколько ему бы хотелось. Так что Алексей продолжает волноваться и испытывать трудности. Он считает эту проблему мерилом своей зрелости: да, он легко может затащить женщину в постель, но это не подвиг сам по себе. Уверены — он купит новую таблетку, как только узнает о ней. Не дошло бы дело до передозировки.

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

Редактор MH Евгений Коган в юности сталкивался с обсуждаемой проблемой. И довольно быстро справился с ней.

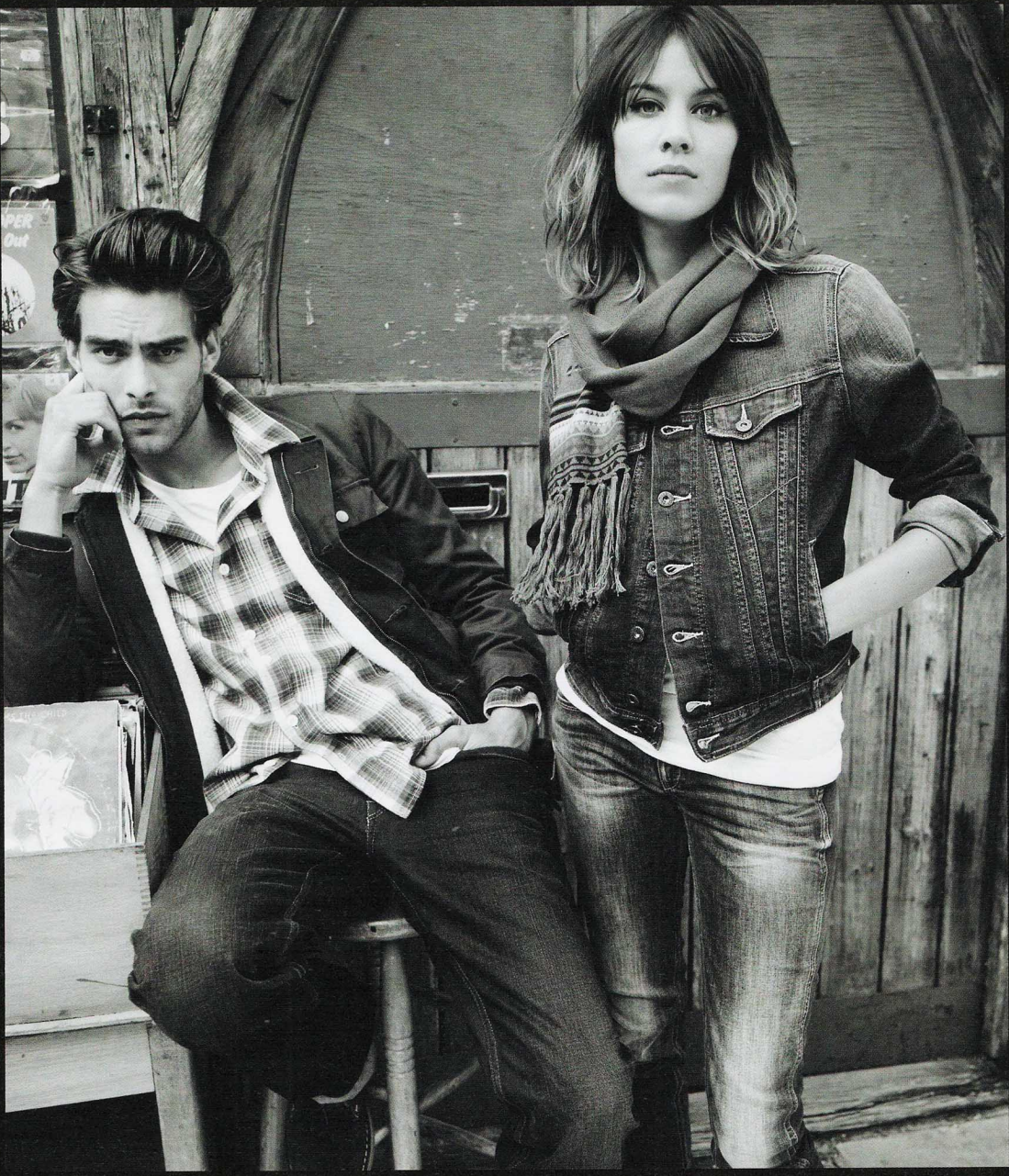
В первый раз ты не обращаешь внимания. Во второй — удивляешься. Но спустя пару недель после старта совместной жизни с любимой девушкой я заволновался. Еще бы — меня хватало на минуту, а потом приходилось обходиться в прямом смысле подручными средствами. И это, конечно, никуда не годилось.

Я немного подумал и пошел к врачу. "Доктор, — сказал я, — спасите мою только зародившуюся семейную жизнь". "Спасу, — сказал доктор, глянув со значением. — Раздевайтесь". После поверхностного осмотра и вопросов интимного свойства доктор дал ряд советов. Все как уже сказано: думать о чем-нибудь постороннем, с непрошенным приближением оргазма напрягать анус и делать упражнения с помощью любимой девушки.

И мы начали делать упражнения. Сломались сразу же. Представь, как ты голый сидишь напротив любимой девушки, она работает рукой, ты прислушиваешься к себе и время от времени командуешь: "Стоп!" Причем оба — с самым серьезным видом. Короче, мы начинали либо хохотать, либо заниматься сексом. И в один прекрасный момент обнаружили, что проблема исчезла.

Для себя я решил, что трудности были связаны с нервами: я был юн и неопытен, у меня начиналась совместная жизнь, я волновался. А потом, через смех и забавы, успокоился — и все наладилось. Хотя иногда, чего греха таить, бейсбол тоже помогает. ■

pekiarna



Alexa Chung with Jon K
www.pepejeans.com

Pepe Jeans®
LONDON

Не сошлись характерами

ПЯТЬ ЛЕТ НАЗАД ТЕБЯ УМИЛЯЛИ МНОГИЕ ЕЕ ОСОБЕННОСТИ, А ТЕПЕРЬ ЗА НИХ ЖЕ ТЫ ГОТОВ ПРИБИТЬ ЕЕ ТАБУРЕТКОЙ. КАК ИЗБЕЖАТЬ УГОЛОВНОГО ПРЕСЛЕДОВАНИЯ?

ТЕКСТ: КЭРОЛИН КИЛСТРА, ИВАН ГЛУШКОВ

Поначалу ты — если ты действительно увлечен ею — будешь смотреть на все ваши различия через розовые очки. Пока ты читаешь Чехова, она листает "Кровавую баню в Солнцево" — "Ой, она такая глупенькая, милашка". Пока ты латаешь старые "жигули", она покупает новый "кайенн" — "Ой, я так люблю финансово независимых девушек". Ты зовешь ее в кино, она умоляет поесть дома свежеприготовленный борщ — "Какая она хозяйственная", — млеешь ты.

Увы, все это до поры. Пока вы оба опьянены очарованием первой стадии влюбленности и хроническим недосыпом от постоянного бурного секса. Но период бурного секса рано или поздно заканчивается, и различия, про которые ты думал: "Да бог с ними, она же такая..." — начинают действовать на нервы.

Перед тобой — реальные истории реальных людей, попавших в подобные ситуации, и рекомендации по решению их проблем. Надеемся, поможет.

ФОТО: ERRO (WWW.ERROTICA-ARCHIVES.COM)

“МЫ НЕ МОЖЕМ ДОГОВОРИТЬСЯ ПО ПОВОДУ ОТПУСКА”

НИКОЛАЙ Б.

“Меня раздражает “тюлений” отдых. Вся эта турецко-египетская овощная идиллия — с утра на завтрак (шведский стол, надо все попробовать), потом пляж (хорошо, если с книжечкой, а так обычно с бесплатным пивком), обед, снова пляж, разгонка виски из дьюти-фри, бассейн, ужин, еще виски, сон. Мне на таком отдыхе скучно. Отпуск должен быть наполнен событиями. Взять машину в прокат и проехаться по Европе, например. Гулять по незнакомому городу (без всяких экскурсий), красоты смотреть, людей разглядывать. А зимой хотя бы пять дней на сноуборде покататься. А моя девушка ноет, что она устала, что ей хочется просто ничего не делать. И обязательно, чтобы манго на завтрак, обед и ужин. Свежее, а не деревянное из магазина. Пытались договариваться — как бы нам поехать в отпуск так, чтобы все были довольны. Переругивались насмерть, два дня не разговаривали и ехали к родителям на дачу. Там ругались еще и с ними. В прошлом году пришли к компромиссу — я в феврале на лыжах, она в сентябре на Мраморное море. Не то, отдыхать вместе хочется. Так и живем”.

ДАЖЕ ЕСЛИ ОТКАЗЫВАЕШЬ В СЕКСЕ, НЕПРЕМЕННО ВЫДАЙ ЕЙ ПОРЦИЮ НЕЖНОСТИ И ВНИМАНИЯ

ТВОЙ ХОД “Во-первых, нужно выбрать новое место для отпуска, где никто из вас не был и которое способно принести сюрпризы”, — советует Пэрис Перментер, владелец турфирмы, специализирующейся на организации отдыха для молодоженов. Во-вторых, пусть в этом месте будут возможности и для “тюленей”, и для любителей экстрима. Нет ничего страшного в том, чтобы разделяться в отпуске — ты лезешь в горы, она ест манго у бассейна. Главное — встречаться вечером и обмениваться впечатлениями. “И не планируйте отпуск по пунктам: “Мы едем сделать А, Б и В”. Вы едете отдыхать, а не выполнять план, как советские шахтеры”, — замечает Перментер.

WWW.MHEALTH.RU MH

“ЕМУ СОВСЕМ НЕ НУЖЕН СЕКС!”

АЛЕКСАНДРА М.

“Мы познакомились на курорте, и там он был невероятно настойчив и категорически неутомим. Потом мы продолжили общаться по возвращении и даже поженились. Но! Уже через месяц после знакомства сексом мы занимались хорошо если два раза в неделю, а сейчас, через 3 года, бывает, что и раза в месяц не выходит. Причем больше мне его не в чем упрекнуть — не пьет, не бьет и носки в шкаф складывает. В общем, идеально меня устраивает во всем, кроме содержимого штанов. Пробовала заводить любовников — но они, наоборот, ничем, кроме члена, похвастаться не могли. А без секса я зверею. Срываюсь на мужа, устраиваю скандалы на пустом месте. Раз в пару месяцев выставляю его за дверь или сама ухожу, но толку никакого. Так и живем”.

твой ход Пары, в которых мужское либидо слабее женского, встречаются довольно часто. Сидячий образ жизни, стресс на работе, душный городской воздух и 100 г за обедом ситуацию только усугубляют. Но это слишком большая угроза для вашего союза, так что иногда стоит заставить себя осуществить эти нелепые движения. А самое главное, что нужно запомнить холодному самцу, — даже если отказываешь в сексе, непременно выдай ей порцию нежности и внимания. Главное для партнерши — не оргазм (хотя и он бы не помешал), а ощущение, что она все так же привлекательна для тебя.

А в особенно тяжелых случаях все-таки стоит показаться врачу. Полное отсутствие желания у молодого мужчины — возможный ранний признак какого-нибудь серьезного заболевания.

Шесть брачных тезисов

Общими рекомендациями по теме делится психолог Надежда Зарочинцева.

Не существует универсальных рецептов, как избежать конфликтов, если партнеры в чем-то отличаются друг от друга. Многое зависит от возраста, например, чем моложе человек, тем легче ему меняться, более гибкая натура. Есть принципиальные люди, которые ни при каких условиях не откажутся от своих привычек и любую подобную просьбу воспринимают как ограничение их свободы, а есть те, кто для любимого человека способен что-то в себе изменить. И даже приведенные в этой статье советы сработают не у всех. С уверенностью можно выдвигать лишь несколько тезисов. Вот они:

1. ИДЕАЛЬНЫЕ СЕМЬИ — БОЛЬШАЯ РЕДКОСТЬ

Вот их обобщенный портрет: пара гармонично развитых личностей, каждая из которых, являясь лидером в одной сфере, готова подчинять-ся партнеру в другой. Знаешь таких? Все остальные семейные пары неизбежно переживают конфликты.

2. НЕ КАЖДЫЙ БРАК МОЖНО СПАСТИ

Не хочется, конечно, нагонять пессимизм, но в ситуации, когда люди противоположны по большинству факторов (привычки, хобби, цели и жизненные ценности), вряд ли их ждет светлое будущее. В этом случае стоит тщательно взвесить все “за” и “против” с учетом того, что привычки и черты характера человека с годами усиливаются в геометрической прогрессии. То есть, если сейчас тебя раздражает не что-то одно, а почти все, лет через 10 ты будешь готов ее убить. Лучше разведись сейчас.

3. ПАРЫ “ВЕДУЩИЙ-ВЕДОМЫЙ” КРЕПЧЕ

Тяжелее всего ужиться двум лидерам, людям, привыкшим командовать, — и на работе, и в быту. Тогда постоянные конфликты неизбежны. Паре, в которой есть однозначный лидер и ведомый, проще. Но ведомый так или иначе будет переступать через себя, подчиняясь лидеру. Он привык это делать, но ему все равно может быть тяжело и некомфортно.

4. НЕ ЗАТЯГИВАЙ РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ

Когда с кого-то из партнеров спадают розовые очки и его начинает что-то раздражать — тут же надо садиться и разговаривать. Потому что иногда кажется, что тебя раздражают манеры и привычки партнера, а причина кроется гораздо глубже — в жизненных ценностях и целях, например. И не надо долго терпеть, потому что все равно не вытерпишь (срок-то — пожизненный).

5. МУЖЧИНАМ ПОВЕЗЛО БОЛЬШЕ

Если партнеры — полные противоположности, уступать и меняться скорее начнет женщина (такова уж женская натура). Но это не значит, конечно, что мужчина должен расслабиться и тиранить любимую, такого ни одна женщина не выдержит.

6. ДО СВАДЬБЫ ЛУЧШЕ НЕ ЗАПАРИВАТЬСЯ

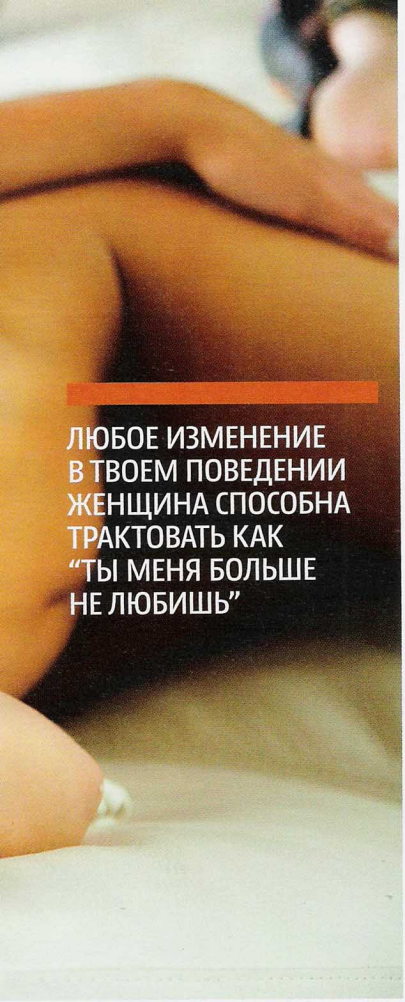
Нет, если невеста бесит тебя уже сейчас, то следует задуматься. А если все прекрасно и вы смотрите друг на друга сквозь розовые очки — смотрите, радуйтесь. Не стоит садиться с листочком бумаги и составлять список “Что может мне не понравиться в ней через пять лет”. Сам себя накрутишь — глядишь, и нет уже розовых очков. Между тем воспоминания о том, что у вас все-таки был период полной гармонии, цементируют отношения и помогают справиться с проблемами в будущем.

“ДЛЯ НЕЕ КАРЬЕРА ВАЖНЕЕ НАШИХ ОТНОШЕНИЙ”

АНДРЕЙ К.

“Моя жена и в юности была девушкой твердой и целеустремленной. Мы оба делали карьеру в бизнесе — я в алкогольном, она в фармацевтическом. Оба неплохо зарабатывали, и не сказать что это всегда было удобно. Она слишком независима, я не могу сказать — “вот деньги, покупаем то-то”. Приходится каждый раз договариваться и не каждый раз это удается. Слишком упертая. Ну что ж, думал я, такие семьи тоже бывают, когда никто не главный, а оба — равноправные партнеры. Но два месяца назад ее повысили до хорошей должности в штаб-квартире компании в Цюрихе. Говорит — не могу отказаться, это карьера и больше такой возможности не будет. Собралась и уехала. Пока года на три, а там поглядим. А мне-то что делать? Работы там для меня нет, а сидеть дома не хочу. В конце концов, у меня тут тоже карьера. Купил мотоцикл. Поеду на нем в отпуск в Адыгею. В Цюрих в отпуск не поеду. Так и будем жить”.

твой ход Психолог Надежда Зарочинцева: “Конфликт слишком глубокий. Партнеры в принципе не готовы на уступки. Поэтому вариантов два, и оба радикальные. Либо, поняв, что жена герою действительно очень дорога, согласиться на роль ведомого в отношениях и, плюнув на работу, карьеру, приехать к ней в Цюрих. Либо продолжить строить свою жизнь и карьеру без нее. Может, и любовницу завести — это уж как больше нравится. То, что партнеры работают в смежных сферах, только усугубляет конфликт. Схожие карьеры вряд ли могут помешать гармоничной паре, но, если трения между партнерами уже есть, профессиональная конкуренция может выступить их катализатором. Менее успешный партнер начинает ревновать более успешного, раздражаться от разговоров на рабочую тему и так далее”.



ЛЮБОЕ ИЗМЕНЕНИЕ В ТВОЕМ ПОВЕДЕНИИ ЖЕНЩИНА СПОСОБНА ТРАКТОВАТЬ КАК "ТЫ МЕНЯ БОЛЬШЕ НЕ ЛЮБИШЬ"

"ОНА ЗАМУЧИЛА СВОЕЙ МАМОЙ"

АЛЕКСАНДР Ю.

"Каждые выходные мы должны видеться с ее мамой. Зимой надо обязательно ехать к ней в гости, обедать. "Как не поедем? Она же обидится!" Если это лето — к теще на дачу. Я не могу тратить мной же заработанные деньги, потому что "у мамы скоро день рождения, мы должны ей купить подарок". Каждый вечер у них дежурный созвон, который редко обходится без обсуждения меня: "А вот Саша сказал… а Саша сделал…" У меня иногда создается ощущение, что ее мама — какой-то беспомощный инвалид, которого мы взяли на попечение. Хотя она вполне бодрая женщина, а то, что у нее нет мужа, — ну это точно не моя вина и не моя проблема. Когда стало совсем невмоготу, сказал ей: "Давайка ты поедешь одна к своей, а я поеду один к своей". Согласилась, но видно, что обиделась. Меня так и подмывало сказать: "Как меня достала твоя мама!" Но смолчал. Так и живем".

твой ход "Когда один партнер идет на поводу у другого долгое время, а потом понимает, что больше не может, — опасно говорить об этом открыто, — советует психолог Надежда Зарочинцева. — Жена поймет, что ты долго ее обманывал, и будет считать себя виноватой или, что более вероятно, устроит скандал". Любое изменение в твоем поведении женщина способна трактовать как "Ты меня больше не любишь". Потому снижай интенсивность общения с тещей очень постепенно, очень медленно и под разными благовидными предлогами ("А давай я соберу новый шкаф, пока ты съездишь к маме?"). В идеале, конечно, следует дать понять жене, что для тебя семья — это она и ваши дети, а не ее родственники. И что не следует смешивать в кучу, а то и сталкивать между собой ее отношения с мужем, мамой, папой, а также тетей Ларой из Степанакерта.

"НАМ С НЕЙ НУЖЕН РАЗНЫЙ ДОСУГ"

АЛЕКСЕЙ Г.

"Я иногда завидую этим нудным семьям, где жена лупит мужа скалкой и орет: "Опять нажрался? Нет, ты никуда не пойдешь! Нет, сиди дома! Какая баня? Какие друзья?"

Моя девушка прямо-таки заставляет меня пить, курить и дебоширить. Каждые выходные мы должны идти в гости/в клуб/на концерт и посетить за вечер меньше трех мест — это сокрушительное поражение. Домой возвращаемся под утро, и за выходные, в которые, по идее, надо высыпаться, я устаю еще больше, чем в будни. Предложения остаться дома вообще не рассматриваются ("Тебе что, 70 лет?"), и я плетусь. Максимум, на что удается договориться, — пойти к друзьям. Я там чувствую себя в своей тарелке, а она — я это вижу — быстро начинает скучать. Так и живем".

твой ход Идти у партнера на поводу и ради него проводить свое свободное время не так, как тебе хочется, — глупо. Попробуйте начинать вечер вместе, выпив, например, по коктейлю в ее любимом клубе. Потом ты спокойно отправляешься к друзьям пить пиво, а она с подругами рвет танцпол. Договоритесь вернуться домой вместе — чуть позже, чем хотелось бы тебе, и чуть раньше, чем хотелось бы ей, без компромиссов не обойтись. "Приезжай за ней в клуб, проведите там еще 10-15 минут, чтобы покинуть вечеринку именно как пара", — советует психотерапевт Тина Тессина, автор нашумевшего бестселлера "Деньги, секс и дети: не деритесь из-за трех потенциальных причин краха вашего брака". ■

Мы опросили 1500 женщин, задав им вопрос: "С чем они категорически не готовы мириться в отношениях с мужчиной?"

ПУСТЯК
НЕПРИЕМЛЕМО
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
ОН ДОЛЖЕН КУЧУ ДЕНЕГ
ОН ЛАЗИТ ПО ПОРНОСАЙТАМ
ОН ПЬЕТ СЛИШКОМ МНОГО
У НЕГО НЕТ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЕГО ТЕЛО В ПЛОХОЙ ФОРМЕ
У НЕГО СТАРАЯ ТАЧКА
ОН НЕ ХОЧЕТ ДЕТЕЙ
ОН ИНОГДА ПРИНИМАЕТ НАРКОТИКИ
ОН НЕ ЗАНИМАЕТСЯ ОРАЛЬНЫМ СЕКСОМ

И так каждый день. Два ганских боксера разогреваются на утренней тренировке. Бить оппонента — идеальное упражнение для запуска обмена веществ.

БЬЮТ ПО-ЧЕРНОМУ

ТВОЙ ФИТНЕС-КЛУБ КАЖЕТСЯ ТЕБЕ ТЕСНОВАТЫМ? И ПРОТЕИН НЫНЧЕ ДОРОГ? ПОСМОТРИ, В КАКИХ УСЛОВИЯХ ТРЕНИРУЮТСЯ БОКСЕРЫ АФРИКАНСКОГО ГОСУДАРСТВА ГАНА, И ПРЕТЕНЗИЙ ПОУБАВИТСЯ.

ТЕКСТ: РАЙАН ТОМПСОН, ФОТО: MARK CHILVERS

вается, отсутствие условий — это и есть главное условие воспитания чемпионского характера.

Бродя по Букому, я то и дело встречаю мальчишек, молотящих самодельные боксерские груши — обычные мешки, набитые песком. Парни периодически останавливаются и опускают руки, чтобы пропустить бредущих мимо коз.

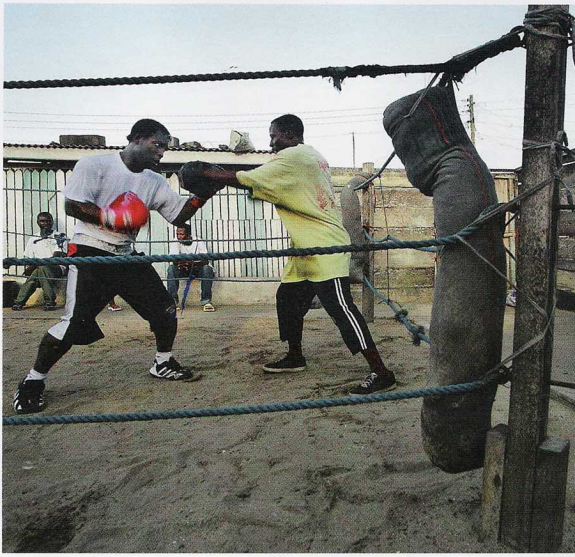
Про Буком мне рассказал режиссер Джордж Ампонса. В 2007 году он закончил снимать "Боевой дух" — документальный фильм о том, как обстоят дела с боксом в этих африканских трущобах. Дядя Джорджа — Азума "Бум-Бум" Нельсон, бывший трехкратный чемпион в полулегком весе по версии WBC, — пожалуй, самый почитаемый житель Букома.

"Буком преимущественно населен представителями племени га. Бокс — часть культуры этого племени уже многие столетия, — рассказывает Ампонса. — Если они не рыбачили в море, то дрались на берегу ради развлечения, чтобы привлечь публику или делили таким образом добычу. Со временем драки на берегу переросли в боксерские поединки и Буком стал "поставщиком" мировых чемпионов".

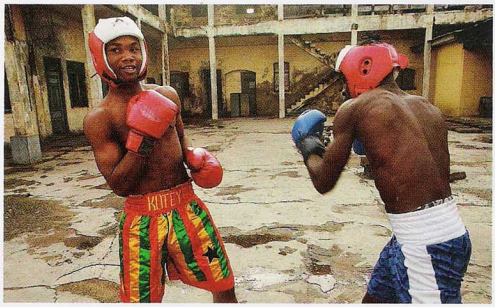
Народный бизнес

Первым был Рой Анкра, в 1951-м ставший чемпионом Британии (Гана в те годы еще была британской колонией). "Он стал символом растущей африканской гордости, — говорит Ампонса. — А гордости у племени га хоть отбавляй. Может быть, это не самое многочисленное племя в Гане, но качественно они — сильнейшие. И, естественно, гордятся своими корнями. Так что, если кому-то выпадает удача получить денежный приз за

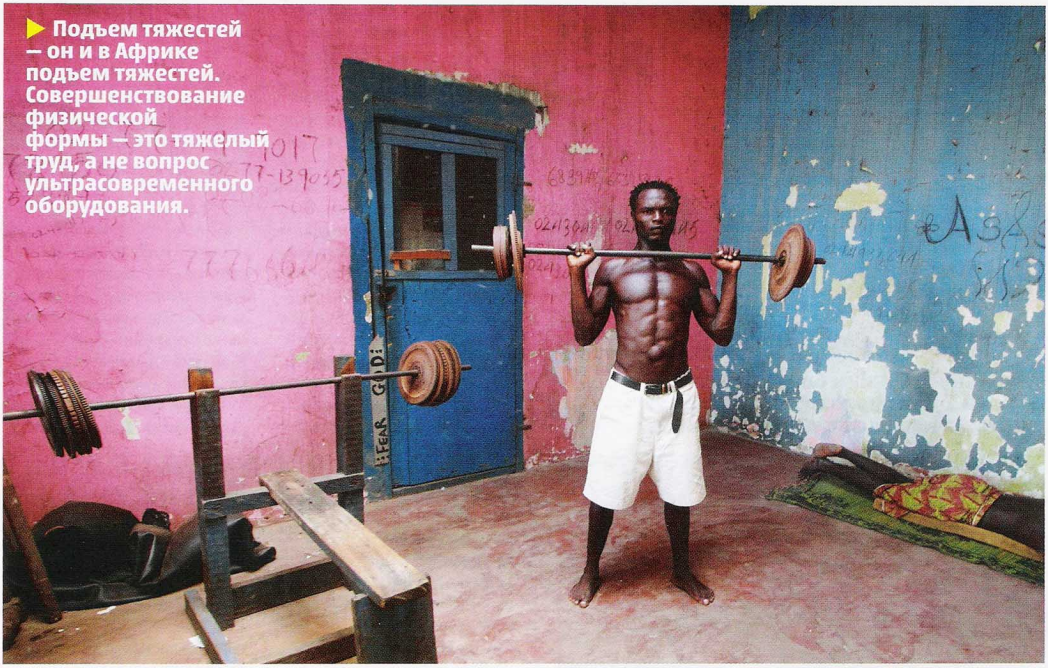
ана — родина африканского бокса. А Буком — его сердце. Буком — это прибрежные районы трущоб в столице республики Аккре. Загаженный пляж, покосившиеся дома, разруха — когда видишь это, не можешь поверить, что именно отсюда вышло множество чемпионов. Но легендарные имена — Азума Нельсон, Айк Квортей, Альфред Коти и Джошуа Клотти, недавний чемпион, — так и витают в душном воздухе бедных, плохо оснащенных спортзалов, которые ты встретишь тут на каждом углу. Оказы-



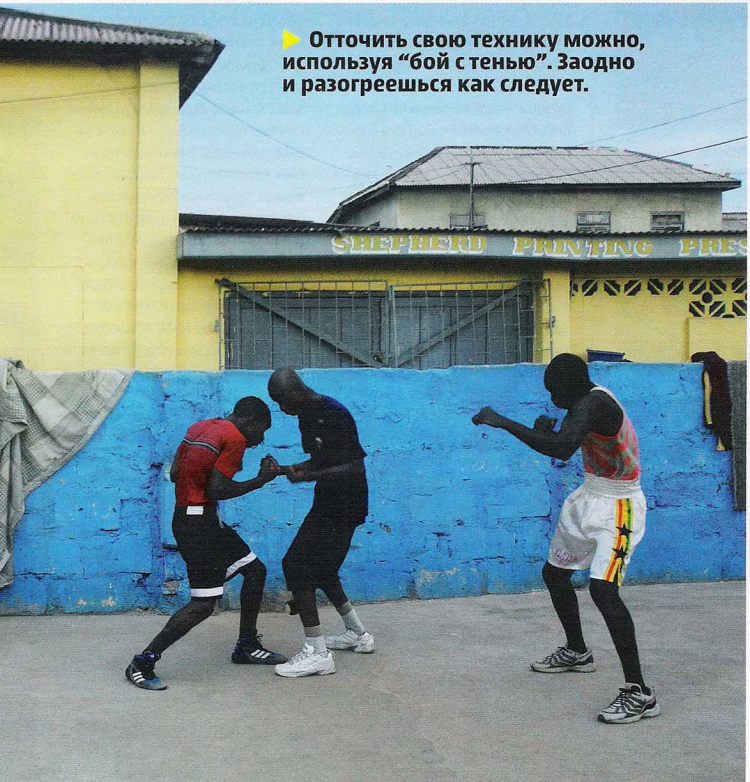
▲ Песок, четыре подпорки и веревка — вот тебе и ринг. Вспомни об этом, когда будешь томиться в очереди к тренажеру.



▲ Боксерские перчатки, бинты и шлем — роскошь, которая доступна в Гане лишь единицам. Но это не повод бросать тренировки.



▶ Подъем тяжестей — он и в Африке подъем тяжестей. Совершенствование физической формы — это тяжелый труд, а не вопрос ультрасовременного оборудования.

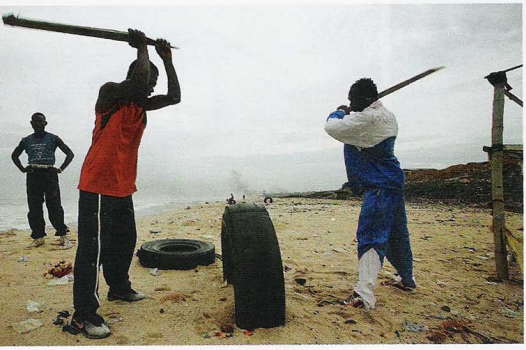


▶ Отточить свою технику можно, используя "бой с тенью". Заодно и разогреешься как следует.

▲ "Братство перчатки" в Букоме — сила. Бои рождают героев, а герои вдохновляют молодых бойцов.

▲ Родоначальники бокса в Букоме — рыбаки... чьи первые бои проходили прямо на пляже при дележке рыбы.

▲ Наполовину зарытая шина и скользящий песок обеспечивают дополнительную нагрузку при прыжках с согнутыми ногами.



▲ "Колка дров" — отличное тренировочное движение, главное, иметь под рукой что-нибудь тяжелое.

боксерский поединок в США, он возвращается и покупает здесь землю".

Мальчишки в Букоме дерутся с малых лет. На ночных боях можно увидеть 10-летних пацанов, боксирующих "на разогреве". Все, что есть у них в спортивных залах, — кумиры, смотрящие с плакатов на стенах. Но на всякий случай Ампонса предупреждает: не стоит особо романтизировать бокс. "Легко сказать, что бокс у га в крови, но, пока я снимал свой фильм, понял, что боксеры Букома ничем не отличаются от любых других боксеров в мире, — говорит Ампонса. — Они делают это ради денег. А почему нет? Бокс — это то, что они по-настоящему умеют делать".

Ринги в Букоме ставят прямо на пыльных улицах, благо засушливый климат позволяет. Тренировочный "зал" организуется там, где можно подвесить боксерскую грушу и хватает места для двоих, бьющихся лицом к лицу. Тренажеры — старые автомобильные покрышки, наполовину закопанные в песок, штанга — любой тяжелый предмет. Гана, небольшое государство в Западной Африке, и так бедна (ВВП — всего $1500 в год на душу населения). А Буком — ее самый бедный район.

Денег не хватает ни на что. Несмотря на способности и талант местных ребят, правительство Ганы вкладывает деньги только в футбольные академии, надеясь найти очередного Майкла Эссьена (полузащитник "Челси" тоже родился в Аккре). "Тренеры по боксу в Букоме часто даже не имеют официальной квалификации, — говорит Ампонса. — Ты просто поболтался в спортивном зале, подавал полотенца, таскал оборудование или мыл полы, и спустя пару-тройку месяцев ты уже тренер. Да что там, тут не на что даже купить самые простые лекарства". Так что разбитое лицо залечивать здесь нечем. А разбивать его эти парни умеют...

Отступать некуда

Как бы попонятнее сказать о спарринге в Букоме... Такого ты никогда не видел! То есть у нас принято, что на тренировке можно отточить хук левой, научиться ловко уворачиваться от ударов, побоксировать... А тут у парня перед тобой всегда одна задача: вырубить тебя одним ударом ко всем чертям! "Когда смотришь на их спарринг, хочется сказать: "Какого черта они делают?!" Они натурально убивают друг друга голыми руками, — говорит Ампонса. — В спарринге ты либо одержим желанием нокаутировать противника, либо тебе конец".

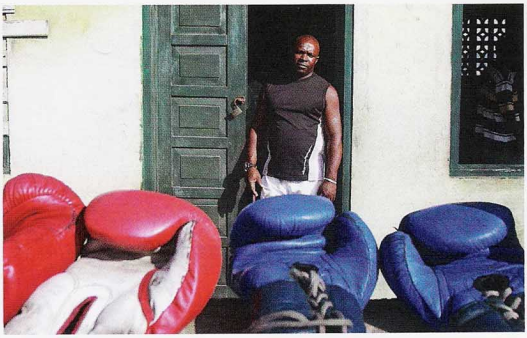
Главное препятствие букомцев на пути к чемпионскому титулу — не противник на ринге, а пустота на тарелке. Этим ребятам не всегда удается поесть даже раз в день — с таким рационом говорить о нужном количестве питательных веществ как-то даже стыдно. Добавь сюда интенсивные тренировки — и получается отличный рецепт истощения. У талантливых боксеров надежда только на спонсорство влиятельных бизнесменов. "Они дают своим боксерам возможность правильно питаться для более результативных тренировок в надежде, что какой-нибудь менеджер из США заметит их. Тогда их можно будет выгодно продать".

ОНИ ДЕЛАЮТ ЭТО РАДИ ДЕНЕГ. А ПОЧЕМУ НЕТ? БОКС — ЭТО ТО, ЧТО ОНИ ПО-НАСТОЯЩЕМУ УМЕЮТ ДЕЛАТЬ

В общем, несмотря на наследственность, способности и избыток мировых чемпионов родом из Ганы, будущее боксеров Букома весьма туманно. Пока один покоряет мир, другие довольствуются подачками Национальной боксерской лиги, спонсируемой производителем репеллентов от комаров. Контраст огромен. Но на кону всегда стоит одно и то же — гордость Букома и всего народа га. И за это стоит драться. ■

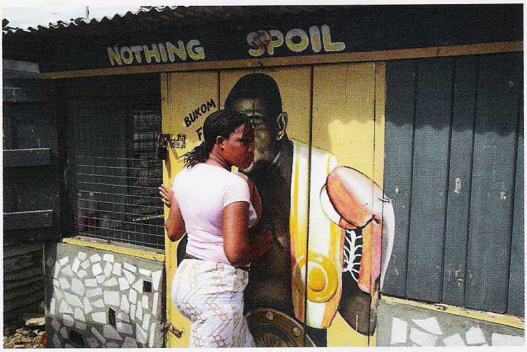
В Букоме нет фитболов. Но разве шина хуже?

▲ Футбол и бокс — эти виды спорта ценятся в обществе. Но государство дает деньги только на футбол.



▲ Если у тебя были какие-то вопросы по поводу потенциала местных бойцов, этот парень уже на них ответил.

▲ Повесить перчатки на гвоздь для боксера невыносимо, но многие затянувшиеся карьеры заканчивались печально.



▲ В Гане боксируют не только мужчины. Ганские девушки тоже грезят о мировых титулах и наградах.

ОТ ЖЕЛЕЗА К ЗОЛОТУ

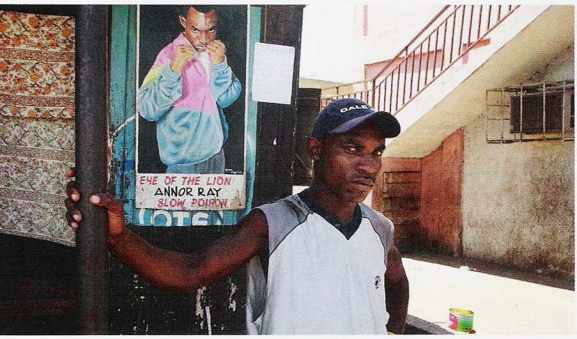
Роб Маккракен, тренер британской олимпийской сборной по боксу, — о том, как тренироваться боксеру без специальных тренажеров.

БЕГ Ключевой момент подготовки боксера. Без него выносливости на ринге тебе не видать. Чередуй спринт по пересеченной местности с обычной 400-метровкой, варьируя при этом интервалы отдыха. Пусть ноги не знают, чего от тебя ждать.

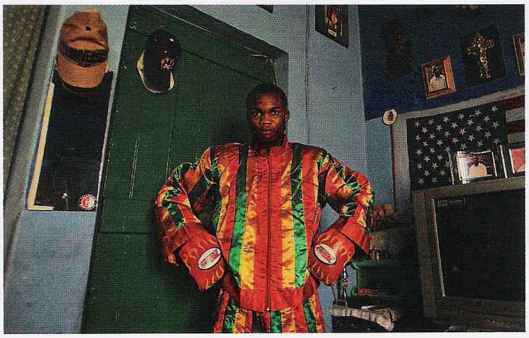
ОТЖИМАНИЯ Проверенный способ выйти на оптимальный уровень силы. Задействует все мускулы, необходимые для боксирования, и даже больше. Отжимайся на одной руке, положив ноги на возвышение или с хлопками между отжиманиями.

ПОДТЯГИВАНИЯ Если отжимания укрепляют мышцы рук, пресса и груди, то подтягивания с различными захватами развивают твою спину. Ты сможешь отлично проработать мышцы верхней части корпуса, не используя подъемы тяжестей.

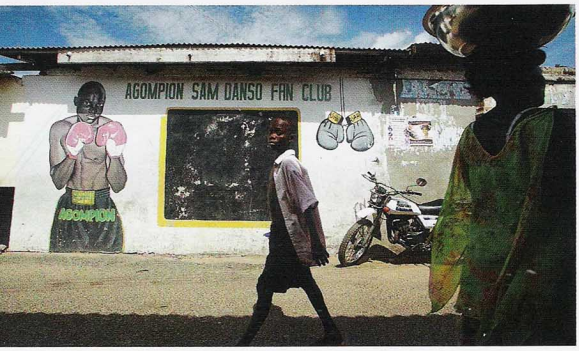
СКАКАЛКА Ее можно сделать из любой веревки или шнура. Используй ее для разогрева в начале тренировки и для работы над координацией (добавляя более сложные упражнения для ног по мере того, как в совершенстве овладеваешь простыми).



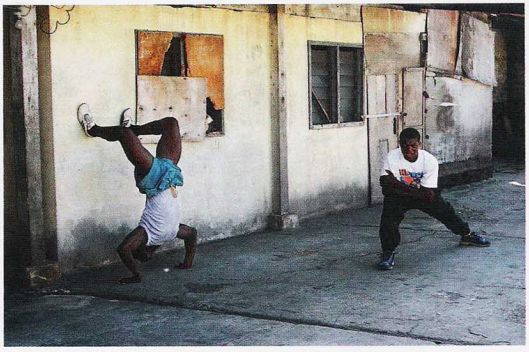
▲ Плакат с местным чемпионом, тренировавшимся в этом спортзале, — лучшая реклама для заведения.



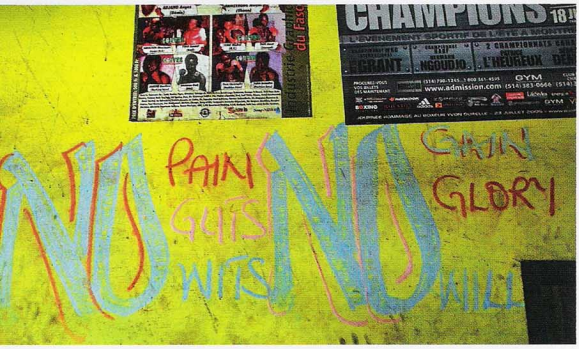
▲ Даже скромный денежный приз за бой, проведенный в США, может превышать среднюю зарплату в Букоме за 10 лет.



▲ "Боксерские" граффити украшают Буком. Эта посвящена Самюэлю Дэнсо, чемпиону Букома в суперлегком весе.



▲ Бойцы достигают высочайшего уровня мастерства, используя только вес собственного тела.



▲ Это простая мантра, но она работает. Используй ее — и ты с успехом пойдешь вперед там, где другие капитулируют.

▲ В зал для тренировок ты должен принести с собой только одно — силу воли. Кто не знал, прочтет об этом на стене.

▶ “Бойцовские ночи” в Букоме проводятся по всему городу, собирая вместе мужчин и подростков из разных залов. Если боец выглядит многообещающе, его заметит “менеджер”, который как минимум обеспечит спортсмену регулярное питание.

ЯПОНИЯ

ИМЕННО В ЭТОЙ СТРАНЕ БУДЕТ ПРОИСХОДИТЬ ДЕЙСТВИЕ ФИЛЬМА "ЛЮДИ ИКС: НАЧАЛО. РОСОМАХА-2" С ХЬЮ ДЖЕКМАНОМ В ГЛАВНОЙ РОЛИ

150

СУЩЕСТВУЕТ СТОЛЬКО ВИДОВ МОРСКИХ УЗЛОВ. НО БЫВАЛОМУ МОРЯКУ ДОСТАТОЧНО И ПЯТИ

$63 000 000

НАРКОТИКИ НА ТАКУЮ СУММУ ОБНАРУЖИЛ ЗОЛОТИСТЫЙ РЕТРИВЕР ТРЕПП ЗА СВОЮ КАРЬЕРУ В ПОЛИЦИИ ФЛОРИДЫ

42 РАУНДА

СТОЛЬКО ДЛИЛСЯ САМЫЙ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫЙ БОЙ ЗА ЗВАНИЕ ЧЕМПИОНА МИРА ПО БОКСУ (ПО ПРАВИЛАМ КУИНСБЕРРИ)

БРИТЬЕ

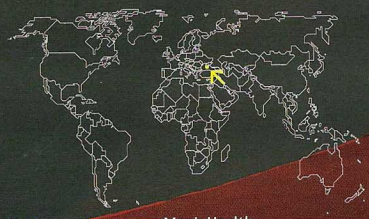
СИЛА ТРЕНИЯ, СОЗДАВАЕМАЯ БРИТВОЙ, СТИМУЛИРУЕТ СИНТЕЗ КОЛЛАГЕНА. БЛАГОДАРЯ ЧЕМУ КОЖА ЛИЦА СТАНОВИТСЯ БОЛЕЕ ЭЛАСТИЧНОЙ

58%

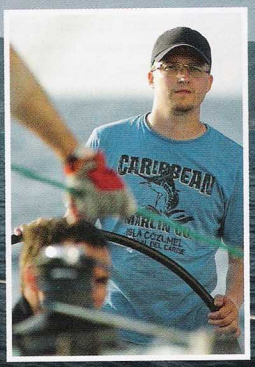
НА СТОЛЬКО СНИЖАЮТ РИСК ЗАБОЛЕВАНИЯ ДИАБЕТОМ РЕГУЛЯРНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

МН ПРИКЛ

ЮЧЕНИЕ



Что Парусная школа Men's Health.
Где Поселок Большой Утриш в получасе езды от Анапы.
Когда 3–10 июля 2010 года.
Как Команда новобранцев на неделю засылается на спортивную яхту, чтобы под руководством инструкторов научиться управлять судном.
Как добраться Перелет Москва–Анапа–Москва — от 10 000 руб.
Будет Очередной этап пройдет 18–25 сентября. Стоимость июльского яхтинга составила 25 000 руб. (в цену входят тренировки, проживание в Анапе, завтраки и трансфер до яхт-клуба и обратно). Все подробности — на mhadventure.ru.



ЧЕЛОВЕК НА БОРТУ

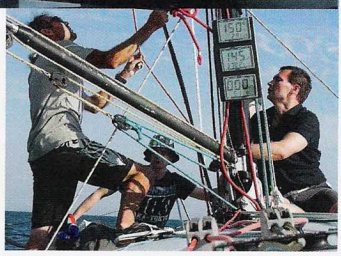
— Бить грота-фал! — кричит шкипер. — Бить-бить-бить-бить, быстрее, быстрее!

Огромный белый парус, заполаскивая на ветру, ползет вверх по мачте. Четыре матроса тянут, направляют, страхуют.

— Еще бить! Лебедкой давай! Еще! Стоп!

Удивительно: я понимаю, что нужно делать.

ТЕКСТ: АРСЕНИЙ ВИНОГРАДОВ, ФОТО: АЛЕКСЕЙ АРЮТОВ



БИТЬ ИЛИ НЕ БИТЬ

"Бить" значит "тянуть, натягивать". Грота-фал — это трос, с помощью которого поднимается грот, большой треугольный парус позади мачты. Шкипер — это капитан нашей "Святой Анны" Гена, голос у него поставленный и вид что надо. С лебедкой надо быть осторожным — если трос сорвется и затянет палец в стопор, будет больно, а пальца не будет.

Еще пару дней назад все это было для меня темным лесом и мутной водой, в которой не разглядеть ничего конкретного. Ну да, вроде знакомые слова с морским духом, осевшие в памяти со времен чтения Рафаэля Сабатини ("Одиссея капитана Блада", помнишь?). Но ничего более.

А теперь вот мы вчетвером — Антон, Макс, Сергей и я — на ходу ставим грот. И я знаю, почему Антон всем своим весом виснет на грота-фале (зачем вытягивать парус одними руками, когда можно делать это проще?), для чего рядом с ним Макс (нужно следить, чтобы грот ехал вверх строго по направляющей), зачем Серега освобождает сложенный парус от фиксирующих его тесемок постепенно, а не сразу весь (иначе грот или свалится на палубу, или наполнится ветром раньше времени) и сколько шлагов, то есть петель, нужно накинуть на барабан лебедки, чтобы трос не проскальзывал, а накручивался (не меньше трех).

ЭТО ЗАБЫТОЕ И ПОТОМУ ИНТЕРЕСНОЕ ОЩУЩЕНИЕ, КОГДА ТЕБЕ КТО-ТО КРИЧИТ, ЧТО ДЕЛАТЬ, А ТЫ ПОДТУПЛИВАЕШЬ И НИКАК НЕ МОЖЕШЬ УХВАТИТЬСЯ ЗА НУЖНЫЙ КОНЕЦ

Да, мы делаем это медленно: профессионалы укладываются секунд в 30, нам же требуется минуты четыре. Но ведь делаем, и каждый занят чем-то своим — никакой бестолковой неразберихи. Лишь Геннадий прикрикивает, координируя нас и подсказывая, когда бить, а когда не бить.

Вообще это забытое и потому интересное ощущение, когда тебе кто-то кричит, что делать, а ты подтупливаешь и никак не можешь ухватиться за нужный конец (на судне нет веревок, любая веревка — конец). Точно так же я мог бы кричать на какого-нибудь практиканта, пришедшего стажироваться в Men's Health и не знающего, чем вводка отличается от выноса, но на палубе "Святой Анны" я сам как первокурсник, хожу на полусогнутых и цепляюсь за все что можно, чтобы не сковырнуться за борт.

МАНЕВРЫ

Мы третий день подряд выходим в море. Часов до трех сидим в яхт-клубе: ветра нет вообще, солнце жарит, и мы, спасаясь в тени, усваиваем теоретические вещи, понятные и на берегу. Самые простые и необходимые морские узлы, курсы судна, повороты, правый галс, левый галс, определение своего местоположения на карте, минимальная информация о тактике парусных гонок… Но заметно, как парни посматривают на причал, на воду, на яхту. И вовсе не потому, что в открытом море не так жарко, как здесь, на суше. Их уже тянет туда.

Наконец, после трех что-то такое начинает дуть, и — "отдать швартовы!" (Недавно эта фраза превратилась из чего-то просто "про моряков" во вполне конкретное действие.) Конечно, мы не одни. Кроме бывалого шкипера Гены (Геннадий Межаков, мастер спорта международного класса по парусному спорту) нас сопровождают инструктор Леня (недавно обмолвился, что вот уже 20 лет ходит в море, при этом ему 28) и Сергей. Точнее, Сергей Джиенбаев — ни много ни мало исполняющий обязанности главного тренера Всероссийской федерации парусного спорта. Эти трое и делают из нас морских волков. Ну ладно, волчат.

Задача на сегодня — научиться разгонять яхту из положения левентик. Левентик — это когда судно стоит точно против ветра и не то чтобы не двигается, а даже включает задний ход. Но нам-то надо вперед, и, по очереди становясь за руль, мы будем пытаться поставить ее на нужный курс.

Итак, один рулем уводит лодку из мертвой зоны, двое травят гика-шкоты (то есть высвобождают тросы, управляющие гиком — горизонтальной

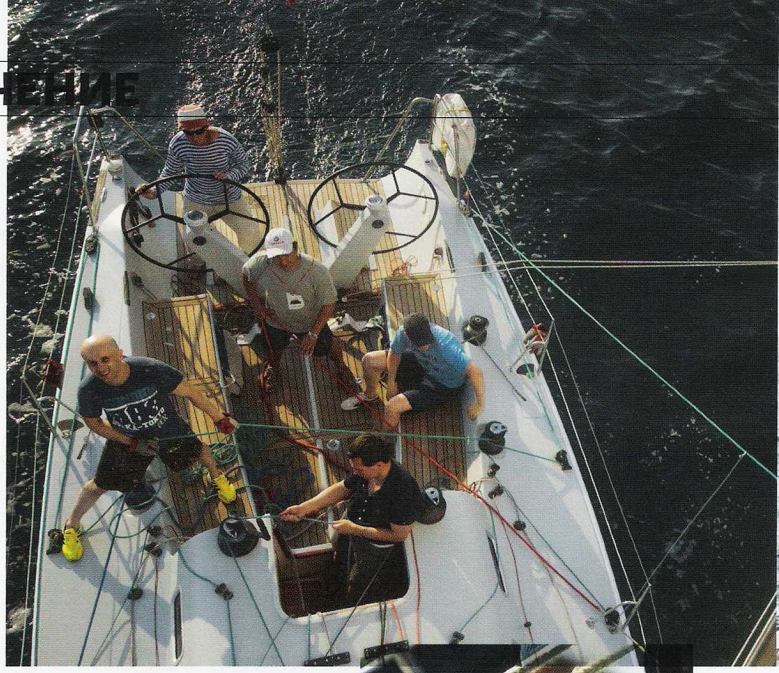
перекладиной, на которой держится грот), парус уходит вбок и наполняется ветром, яхта начинает движение, рулевой постепенно выводит ее на нужный курс, в то время как двое подбивают (натягивают, наматывают на лебедку) гика-шкоты, чтобы грот стоял под нужным углом к ветру… Фуф. Получилось.

Все это опять же надо делать за какие-то секунды, а не за минуты, потому что во время гонок нет лишнего времени на такие простейшие маневры. Но мы хотя бы соображаем, что от нас требуется.

— Ну, на "зачет" еще не тянет, но уже близко, — Гена скуп на похвалу, но его радует, что в перерывах мы начинаем задавать вопросы по делу, а не из серии "большой ли у яхты киль?".

ТОНКАЯ И ДУШЕВНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

"Святая Анна" — 42-футовая (чуть больше 12 м в длину) спортивная яхта, построенная на таганрогской верфи по проекту известного конструктора Брюса Фарра. Ключевое слово — "спортивная". Она легкая (пластиковый корпус, карбоновая мачта стоимостью порядка 80 000 евро), на борту — ничего лишнего и каждая мелочь на своем месте. Когда попадаешь на нее первый раз в качестве ученика, пугаешься обилия снастей: везде тросы, лебедки, блоки, стопоры, карабины, и каждый из них за что-то отвечает.



Как запомнить, что к чему, — непонятно. Но в том и смысл парусной школы: учишься не по книжке, а в море, своими руками прощупывая каждую деталь судна. Шести дней, проведенных на палубе, для этого хватает. И что самое главное, разобравшись с устройством одной парусной яхты, ты за три минуты сообразишь, где что находится на другой, пусть она и будет с виду по-иному устроена. Но это только с виду — принцип-то везде один.

БУДЬ ГОТОВ

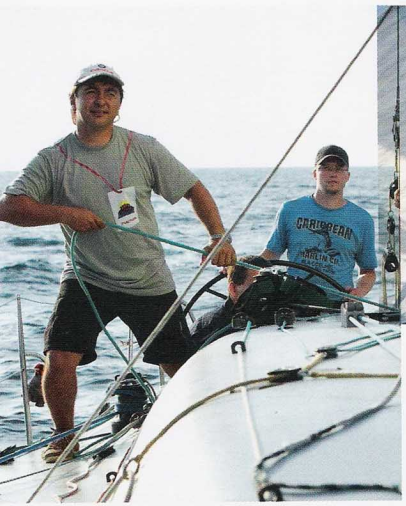
Беседочный узел
Универсальный морской узел, пригодный практически для всего. Держит намертво, развязывается легко, делается так:

Перчатки
Если трос у тебя в руках дернет — удержать ты его не сможешь, а если сразу не отпустишь — кожи на ладонях не останется. Перчатки матросу необходимы.

Топсайдеры
Ни один капитан не пустит тебя на борт в обуви, которая может испачкать палубу. Босиком летом — горячо, а если палуба мокрая — то слишком скользко. Идеальная морская обувь — топсайдеры. Или кеды с белой подошвой.

Флажок на корме
Не просто украшение и опознавательный знак. Любой моряк с ходу скажет тебе, откуда ветер дует, но к тебе это придет со временем. А пока посматривай на флаг — точнее флюгера на яхте не найти.

Таблетки от укачивания
Лучше иметь их при себе, даже если не страдаешь от морской болезни. В душном нутре яхты при хорошей качке, особенно когда работаешь с картой-циркулем-линейкой, замутить может только так.



ка, что находиться там не так приятно, как может показаться.

День за днем мы все отчетливее понимаем, в чем различие. Пафосная прогулочная яхта с баром, кожаными диванами и хихикающими девчонками по сравнению с нашей "Святой Анной" — как навороченный синтезатор по сравнению с большим церковным органом. Первый проще в использовании и может почти все. На втором — даже под ногами два ряда педалей и не обойтись без помощника, который регистры переключает. Но разница… что называется, небо и земля.

ПАРУСНАЯ ЯХТА — ЭТО ИДЕАЛЬНЫЙ ОРГАНИЗМ, К КОТОРОМУ ЕСЛИ ПРИРАСТЕШЬ, ТО БУДЕШЬ ИДТИ КУДА НУЖНО, СКОЛЬКО НУЖНО И С КАКОЙ НУЖНО СКОРОСТЬЮ

В бухте, где пришвартована "Святая Анна", полно других яхт — пузатых, исполненных комфорта и духа хорошей жизни, стоимостью по $2-3 млн. Но каждый из наших инструкторов смотрит на них так же, как мальчик, мечтающий о воздушном змее, смотрит на Барби с розовым домиком. Гена говорит, что особенно эти гиганты без парусов хороши вот здесь, у причала, — как дача на воде. И это он не из зависти:

— Да, у нее два здоровых движка и сумасшедшая скорость. Но если мы выйдем отсюда в Стамбул (500 миль по прямой), то еще неизвестно, кто придет первым. Мы-то пойдем напрямик, а они — от заправки до заправки вдоль берега. Вот у этой 57-футовой "Принцессы" расход солярки — 10 л на километр, суди сам. Ну и на большой скорости даже при небольшой волне в трюме такая тряс-

Парусная яхта — это идеальный организм, к которому если прирастешь, то будешь идти куда нужно, сколько нужно и с какой нужно скоростью.

В ГЕЛЕНДЖИК

Сегодня четверг и финальное испытание — ночной переход из Большого Утриша в Геленджик и обратно. Стартовать должны часов в шесть вечера, впереди — более 60 морских миль, или почти 120 км. Говорят, вернемся часам к десяти. Утра.

Усвоенная за прошедшие дни информация перерождается в шутки.

— Ген, у тебя есть собака?

— Да, Дик.

— Гик?! — пробиваются смешки.

— Нет, Дик.

— А гулять ты ее водишь на дикашкоте?

Все ржут.

ФОТО: PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.

blend-a-med PRO·EXPERT

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ЗАЩИТА

ПО ВСЕМ ПРИЗНАКАМ*

- Кариес
- Зубной камень
- Дёсны
- Бактерии
- Чувствительность
- Тёмный налет
- Свежее дыхание

PRO·EXPERT® ВСЁ в ОДНОМ

Профессиональная защита по всем признакам здоровья полости рта, которые чаще всего проверяют стоматологи

Подробная информация на сайте

www.blendamed.ru

*здоровья полости рта, которые чаще всего проверяют стоматолог

Как обычно, к вечеру поднимается ветер, но не как в предыдущие дни — сегодня действительно подуло. У моряков это называется "свежая погода". Отойдя от берега, ставим грот и ложимся на курс. Миновав поселок Большой Утриш, вытаскиваем на палубу и начинаем ставить спинакер — большущий передний парус, который работает только при попутном ветре. Наше первое большое плавание началось.

Разгоняемся до шести, семи, восьми узлов — а во время обучения было максимум пять. Но, чтобы не затормозить яхту, надо постоянно работать: кто-то управляет спинакером, двое — на гика-шкотах, один — рулевой. На лодке, кстати, два штурвала — при сильных ветре и волне один человек может и не осилить поворот. Но и сейчас рулить не то чтобы спокойно: ветер ведь не дует строго в одном направлении, волны сносят яхту вбок, поэтому постоянно нужно следить по приборам за курсом и подруливать. Полчаса такой работы — и ты уже чувствуешь, что не просто на ветерке постоял.

ЧТОБЫ НЕ ЗАТОРМОЗИТЬ ЯХТУ, НАДО ПОСТОЯННО РАБОТАТЬ: КТО-ТО УПРАВЛЯЕТ СПИНАКЕРОМ, ДВОЕ — НА ГИКА-ШКОТАХ, ОДИН — РУЛЕВОЙ

Первые часы пролетают незаметно, солнце садится, ветер не стихает. Гена спускается в нутро яхты, и минут через пять оттуда вырывается запах жареного лука. Еще минут через 20 каждому достается миска гречневой каши с тушенкой, но понять это можно только по вкусу: стемнело, а из наружного освещения на яхте только фонарики на баке (то есть на носу) и на корме. Внутрь же, где светло, спускаться не хочется — ведь давно на небе не было столько звезд, да еще вперемешку с парусами. Наш главный ориентир — светящийся на всем протяжении маршрута берег. Вот уже Новороссийская бухта, значит, недалеко осталось.

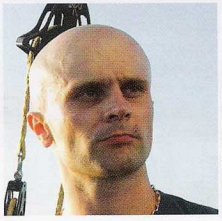
Часам к двум ночи, меняя друг друга на парусах и руле, доходим почти до Геленджика (вон его маяк, милях в двух-трех от нас) и разворачиваемся.

И вот тут начинается настоящая гонка. Спинакер больше не нужен — быстро убираем его, идем под одним гротом, но ветер только усиливается, и из-за того, что он теперь встречный, кажет-

УЧАСТНИКИ РЕГАТЫ

АНТОН (31 год)
проект-менеджер из Петербурга:
Я представлял, как выглядит спортивная лодка, просто хотелось самому все это попробовать. Не разочаровался. Самое ценное — возможность физически все это прочувствовать, держаться на палубе, понять весь тот объем работы, который нужно делать на борту. На том уровне, на котором у нас все это было, — физическая нагрузка не убийственная, но если говорить об уровне подготовки профессиональных команд, то, конечно, нам надо тренироваться, тренироваться и еще раз тренироваться.

МАКСИМ (43 года)
юрист из Москвы:
Иногда хочется радикально сменить свою деятельность и, например, покататься на яхте простым матросом, научиться чему-то новому. Одной недели, конечно, мало, чтобы стать даже продвинутым любителем, но, по-моему, зерно попало в нужную почву и со временем прорастет. Главное для меня открытие — это то, что я достаточно неприхотливый. Классический отдых московского клерка — дорогой отель, хорошая кухня, а тут выяснилось, что можно получать не меньшее удовольствие от вещей попроще.



СЕРГЕЙ (33 года)
бизнесмен из Вологды:
Раньше я никогда не ходил на яхте. И до последнего дня был уверен, что не буду этим заниматься, но вот этот ночной переход, эта гонка произвела во мне взрыв. Честно говоря, я даже не хотел в ней участвовать, не видел смысла — ночной переход, опасность... Но я там оказался, держал руль, мне было страшно и дико интересно — и это ощущение заставляло прямо дрожать от удовольствия: я управляю лодкой! Но только чтобы инструктор был рядом. Стоило ему отойти — и начиналась паника.

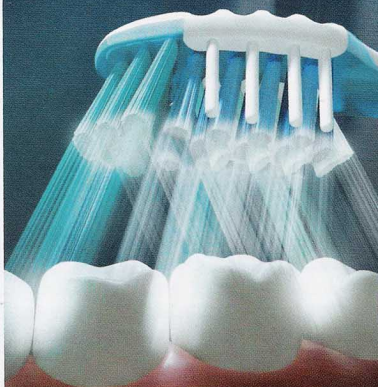
ся, что скорость у "Святой Анны" запредельная. На самом деле — 10-11 узлов (порядка 20 км/ч) — как на велосипеде, но ощущения совершенно другие. К тому же крен 40-45°, просто так по палубе уже не походишь. И волна, разбиваясь о нос, то и дело долетает до нас. И так три часа подряд. Да уж, девчонок тут катать бессмысленно — только визг будет. А так — ветер, море, адреналин. И понимаешь, что ни яхта без тебя так не сможет, ни ты без нее.

Ночь выдалась настолько энергичной, что швартовались мы не в десять, как рассчитывали, а уже в начале седьмого утра. Смотрю на парней — как говорится, усталые, но довольные. 12 часов в море на парусной яхте не фиг собачий.

И должен тебе вот что сказать. Пройдя недельное обучение, я думаю, что эта история — лучшая альтернатива пляжному отдыху, если моря все-таки хочется, а брюхом в песок лежать надоело. И даже в нашей незабываемой Анапе с "магаданами" в прибрежных шалманах и сумасшедшими таксистами, после которых москвичи седеют, можно устроить такую тренировку головы и тела, что год будешь в тонусе. А потом вернешься, чтобы повторить.

Ну и рассказывать будешь что-нибудь вроде: "Помню, пошли мы как-то ночью на яхте из Анапы в Геленджик. Погода свежая, идем полным бакштагом, скорость 9-10 узлов, Новороссийская бухта уже показалась, Серега на руле, и тут, значит..." ■

Зубному налету теперь...
нигде не скрыться!



Зубная щетка
Oral-B Pro-Expert
с уникальными перекрестными щетинками CrissCross
удаляет до 99% налета*.
Oral-B
PRO-EXPERT™
Рекомендация стоматологов №1 в мире**

МЕСТО

Время: московское
Перелет из Москвы: максимум 1,5 ч
Авиабилеты: от 5300 руб.
Крупнейшие мультиспортивные гонки: "Три-о-Тлон", Saint-Petersburg Urban Race, Red Fox

Санкт-Петербург

Город на Неве, как и 100 лет назад, остается колыбелью российских революций. Последнюю — исключительно мирную — питерцы устроили совсем недавно, в начале нулевых. Ты наверняка понял, о чем речь — о мультиспортивных гонках. Первое в России состязание-однодневка "Три-о-Тлон" прошло в Петербурге летом 2002 года. Именно его теперь принято считать точкой отсчета в истории отечественного мультиспорта. До других регионов (включая, кстати, и Москву) мода на новый экстремальный вид докатилась только 2-3 года спустя. Более того, до сих пор все отечественные мультиспортивные соревнования делаются с оглядкой на "питерский стандарт" — с точки зрения организации и выбора места ничего лучше того же "Три-о-Тлона" или Saint-Petersburg Urban Race пока в России не придумано.

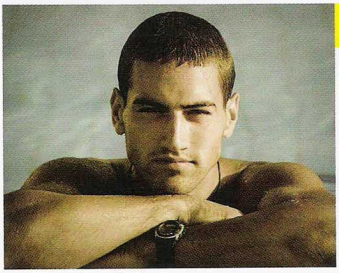
Теперь понимаешь, почему вторую приключенческую гонку Men's Health Urban Adventure (о первой ты читал в предыдущем номере) мы решили провести именно в Санкт-Петербурге. Поддерживаешь наш выбор? Тогда за дело — готовь экипировку заранее и регистрируйся на urban.mhealth.ru. Стартуем в мае следующего года.

Мотоцикл Suzuki GSR600A

ГАДЖЕТ

Прямой наследник знаменитого стритфайтера — Suzuki GSR600. GSR600A оснащен более высокотехнологичным двигателем, тюнинг которого направлен на увеличение диапазона распределения мощности и усиление крутящего момента на низких и средних оборотах. Мотор укомплектован революционным цифровым впрыском топлива с SDTV (Suzuki Dual Throttle Valve — "двойной дроссельный клапан Suzuki"), двойным верхним распределительным валом, четырьмя клапанами на цилиндр и выхлопной системой, расположенной по центру. С виду этот байк легко принять за гоночный мотоцикл. Но, кроме суперудобных седла и руля, новичка от "одноклассников" отличают личные доработки — улучшенная управляемость и серьезно уменьшенный вес (всего 215 кг!). В итоге вышел добротный легкий байк для долгих путешествий хоть в Нью-Йорк, хоть в Красную Поляну. Про Поляну мы не случайно. Поучаствовав в лотерее Davidoff Adventure, ты можешь выиграть одну из десяти поездок в Красную Поляну с MH Adventure и даже новенький Suzuki GSR600A. Подробности — на mhadventure.ru.

ФОТО: ПЕТР ТИТАРЕНКО, ОЛЬГА НОВИКОВА, МИХАИЛ СЕРБИН, АНТОН ЖДАНОВ



ПЕРСОНА

Егор Попретинский

Этому парню удалось то, чего до прошлого года не удавалось никому из России. В 2009-м он попал (первым из россиян) в топ-10 мирового виндсерфинга. Сам понимаешь, статус "лучший российский виндсерфер" просто так не дается. Путь от "подающего надежды" до топ-райдера Егор проделал всего за несколько лет. Сейчас, в свои 24 года, он уже восьмой в рейтинге Professional Windsurfers Association. И, как сказал Егор в интервью Men's Health, на достигнутом останавливаться не собирается. Хочешь так же? Запоминай: Попретинский участвует в фестивале Black Sea Cup by Men's Health, где даст мастер-класс по виндсерфингу. За результат можешь быть уверен: Егор еще и дипломированный тренер. Лови момент, начинаем 19 сентября.

СОБЫТИЯ

8-10 ИЮЛЯ

Burevestnik Wake & Surf Pro Cup

Безнадежно сухопутная Москва этим летом оправдала-таки свой статус порта пяти морей. Столица стала мировым центром водного экстрима на время турнира Burevestnik Wake & Surf Pro Cup (проходил в яхт-клубе "Крокус Сити"). Рубка, развернувшаяся на московской воде между райдерами из Штатов, Европы и Таиланда, была на уровне крупнейших международных состязаний. И состав участников не разочаровал — чего только стоил приезд вейкбордиста №1 Дариана Шапиро из США. Знаменитый американец вполне ожидаемо стал главной звездой фестиваля — на его счету два золота и одна бронза. Но главным прорывом оказался наш Никита Мартьянов из Санкт-Петербурга. Он успел не только провести обещанный мастер-класс Men's Health Adventure по вейкбордингу, но и завоевать бронзу во фристайле (выше только Шапиро и таец Падивайт "Бомба" Джемджайн). Поздравляем!

БЫЛО

БУДЕТ

19-26 СЕНТЯБРЯ

Black Sea Cup by Men's Health

Уже приготовился впасть в зимнюю спячку? У нас есть предложение поинтереснее. Помнишь о парусной школе Men's Health Adventure в сентябре-октябре — этот вариант по-прежнему в силе. Но теперь у тебя появился еще один повод махнуть в Анапу (сейчас там как раз бархатный сезон) — открытый чемпионат России по винд- и кайтсерфингу Black Sea Cup 2010.

Советуем долго не раздумывать. В BSC'10 по-настоящему звездный состав участников: чемпион мира по кайтбордингу Петр Тюшкевич, чемпион России по кайтсерфингу Евгений Новожеев и российский виндсерфер №1 Егор Попретинский (см. выше). Только на BSC ты сможешь лично поучиться трюкам у всех троих.

К тому же в этом году соорганизатором BSC впервые стал Men's Health. Результат ты заметишь сразу (если приедешь, конечно): интересных гостей, вечеринок и мастер-классов на фестивале будет больше. Подробности ищи на mhadventure.ru.

Партнер программы Men's Health Adventure
www.mhadventure.ru
TOYOTA

ДРУГИЕ 24 ЧАСА

В идеальном мире последнее, что ты трогаешь перед сном, — это обнаженная красотка, а будит тебя утром аромат кофе, принесенного в постель. Но в реальности, как обычно, все иначе: ты провожаешь день щелчком выключателя, а встречаешь — под верещание будильника из мобильного телефона. Короче, ты начинаешь день с техники и с ней же его заканчиваешь. И во многом от того, что это за техника, зависит то, как он сложится. Мы подобрали тебе электронных помощников на все 24 часа. Знакомься.

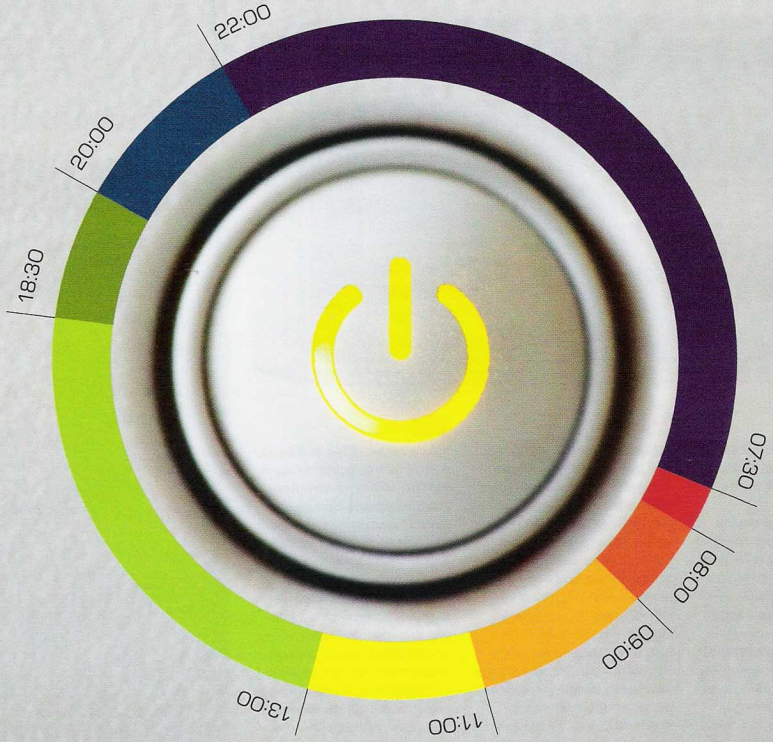
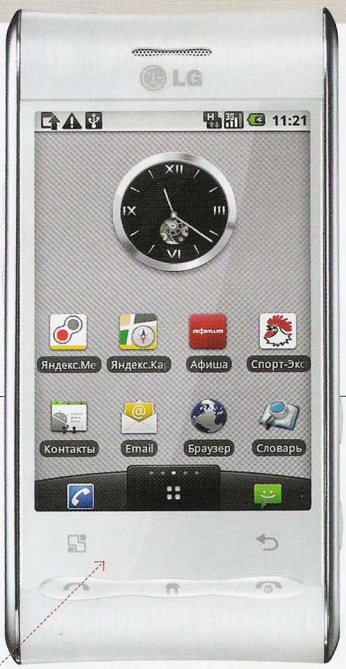


ФОТО: GETTY/FOTOBANK

ОТ ЗВОНКА ДО ЗВОНКА

Утро добрым не бывает у тех, кто не может его нормально спланировать. Перед тобой — лучшие утренние программы для мобильных телефонов. Они разбудят, накормят и новости расскажут. Читай, качай, включай.



СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД

Телефоны давно превратились в компьютеры, поэтому теперь ты выбираешь не только трубку определенной модели, но вместе с ней и операционную систему, на которой она работает. Наиболее интересными из этих операционок сегодня являются Symbian, iOS и Android.

Symbian

Система, разработанная консорциумом, в который входят Nokia, Sony Ericsson, Motorola, Samsung и многие другие. Консорциум появился в 1998 году, последняя версия системы — в феврале 2010-го. За то время, что Symbian развивался и жил в разных телефонах, его успели изучить вдоль и поперек. Есть мнение, что система уже устарела, в ответ на это можно привести цифры продаж — до сих пор львиная доля аппаратов такого монстра, как Nokia, имеет в основе Symbian. Вот и **Nokia N8** тоже. 19 990 руб.

Android

Главное отличие операционной системы Google Android — политика максимальной открытости. Google раскрыл исходный код системы всем желающим и объявил конкурс на лучшее приложение под Android с призовым фондом — держись крепче! — $10 млн. Первый смартфон на Android вышел осенью 2008 года. В то время как Microsoft играл с Apple в холодную войну, Google уже собрал нешуточный список партнеров. **LG Optimus** — одна из последних новинок на основе Android. Цена — 8990 руб.

iOS

Эта система — сердце **iPhone**, и именно в ее удобстве один из главных секретов успеха этого телефона. Имя из трех букв iOS получила одновременно с версией 4, а до того Apple называл операционную систему iPhone OS. В "четверке" заполнены пробелы, которые раньше давали повод для критики: теперь есть и многозадачность, и управление плей-листами прямо с мобильника, и увеличенная емкость для приложений. Поддержку Flash и Java телефон так и не получил. Цена в России неизвестна.

1 БУДИЛЬНИК

iOS
(магазин Apple App Store)

Absalt EasyWakeup PRO

Чтобы он тебя нежно разбудил, с ним сначала придется спать. Проведя ночь в твоей постели, Absalt EasyWakeup PRO отследит фазы сна и поднимет именно в тот момент, когда пробуждение будет максимально безболезненным.

Symbian
(магазин Ovi Store)

FM Alarm Clock

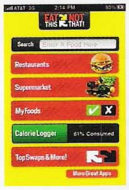
Ночью эта программа выведет часы на экран телефона в виде скринсейвера, что удобно, если нужно убедиться, что ты еще не проспал планерку. Утром же FM Alarm Clock поднимет тебя звуками любимой радиостанции, что, безусловно, гуманнее мерзкого пищания.

Android
(магазин Android Market)

Smart Alarm Clock

Подобно айфоновскому Absalt, приложение Smart Alarm Clock следит за тем, как ты ворочаешься во сне, и звенит ровно тогда, когда ты к этому готов (для пробуждения отводится 30-минутный интервал перед заранее выставленным временем). Итог — хорошее настроение с утра.

2 ЗАВТРАК



Eat This, Not That!

Удобный калькулятор поможет считать калории, потребленные за день. Есть возможность считать и число потраченных калорий (к твоим услугам база активностей — бег, аэробика и т.д.). Можно указать рост/вес/возраст/пол и цель ("нормализовать вес", например) — программа порекомендует норму калорий в день.

Egg Timer Touch

Поможет разнообразить коронный завтрак холостяка. Теперь из яйца можно приготовить не только глазунью, болтунью или омлет, но и пашот, бенедикт, эг-ног или меренгу. Нажми и, не отпуская, поверни диск с цифрами на экране, и таймер не даст пропустить тот момент, когда обычное яйцо превратится в одно из этих интригующих блюд.

Military Body Fat Calculator

Если на завтрак у тебя ровно 40 секунд, впору задуматься об армейской диете. На помощь придет занятный калькулятор, который подсчитает процент жира в твоем теле по стандартам армии США. Правда, сначала придется измерить обхват шеи, талии и бедер и перевести привычные сантиметры в дюймы.

3 НОВОСТИ

"Ведомости", "Коммерсантъ", "Советский спорт", "Лента", Eurosport

Приложения с названиями этих СМИ будут поставлять новости прямо на твой телефон. Хочешь деловых новостей — скачивай "Ведомости", хочешь спортивных — ставь "Советский спорт". Утренний кофе и свежая пресса — проверенный годами мужской дуэт.

Absurd News

С новостной лентой Absurd News ты всегда будешь знать, чем заполнить неловкую паузу в разговоре, и превратишься в кладезь свежих баек. Самые эксцентричные бизнес-схемы, нелепые любовные истории, комичные встречи — и все это было на самом деле. Хорошая новость: программа бесплатная. Плохая: только на английском.

Newspapers

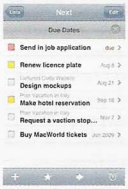
ОС Android пока мало ориентирован на Россию, поэтому работающие под ним новостные программы лучше подойдут для практики в английском. Около сотни газет по-английски (США, Канада и Великобритания) и пяток французских для разнообразия — посмотри, как видят российские события из-за бугра, это бывает любопытно.

iOS *(магазин Apple App Store)*

Symbian *(магазин Ovi Store)*

Android *(магазин Android Market)*

4 ОРГАНАЙЗЕР



Things

Менеджер задач Things освежит только что проснувшийся разум и напомнит, что запланировано на сегодня, а что может еще подождать. В отличие от штатного календаря iCal, удобные уведомления, которые сложно пропустить. Особенно радует закладка "Когда-нибудь" (да, все по-русски): здесь все твои идеи и мечты.

Sticky Notes Touch

Превратить замороченный телефон в пробковую доску с каракулями? Свежая идея от Sticky Notes Touch! Если утром тебе не одолеть навороченный органайзер с кучей тегов, просто нацарапай свои мысли от руки на одном из ярких виртуальных стикеров. Жаль только, что напоминания для этих заметок не поставишь.

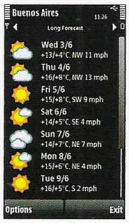
AddressBook

Социальные сети явно размножаются делением, иначе как объяснить эту бешеную скорость? Программа AddressBook (Asurion) сделает невозможное: она сообщит, когда кто-нибудь из твоего списка контактов напишет что-нибудь в Facebook, Twitter, YouTube и Flickr (список обещают расширить).

5 ПОГОДА

Best Weather

Если спросонья не определить не то что погоду, но и собственное местонахождение, поможет это приложение. По GPS оно найдет, где ты находишься с телефоном, и даст прогноз для этого места из базы данных в 40 000 городов. Доступна масса информации, и все это упаковано в на удивление простой интерфейс.



ForecaWeather

Прогноз погоды от уважаемой компании Foreca на 9 дней в 140 000 мест на планете — база данных для тех, кто сегодняшнее утро встретил в Москве, но завтра планирует быть в Нью-Йорке проездом через Амстердам. Помимо температуры и влажности показывает давление и дальность, на которую видно при такой погоде.

WeatherBug

Программа WeatherBug прогнозирует погоду на сегодня по часам, а на неделю — по дням. И хотя основная масса сервисов (например, веб-камеры в городах) дает информацию только по США, а интерфейс не переведен с английского, температура в городах России может отображаться в наших цельсиях, а не их фаренгейтах.

МАЛЕНЬКИЕ ПОМОЩНИКИ

iOS

Abs Diet Smoothie Selector Справочник по диетическим фруктовым коктейлям, страдающий отсутствием удобного поисковика — все приходится пролистывать.

White Noise Выбираешь звуковое сопровождение под настроение — от шума прибоя до звуков мегаполиса.

Jamie Oliver 20-минутные видеорецепты для мужчин от знаменитого английского шефа Джейми Оливера. Научиться готовить что-то еще кроме яичницы.

Symbian

IQ Lite Группа упражнений для развития мышления, объединенная термином Dual N-Back task.

Best Blacklist Lite Чтобы тебя не тревожили (бывшие подруги, нынешний шеф, мама), можешь сам выставить правила — для кого ты доступен, а для кого "занято", и забыть о нежелательных звонках.

Dr. Tie Пошаговая инструкция по завязыванию галстука. К твоим услугам восемь вариантов узла — по одному на каждый день недели и один про запас.

Android

Memory Trainer Поможет размять мозги перед рабочим днем, пока ты допиваешь утренний кофе. Все, что от тебя требуется, — выполнять несложные задачки.

Money Manager Веди учет своих денег прямо через телефон. Эта программа позволит отслеживать статистику трат и поступлений. Утро — хорошее время, чтобы подумать о том, по средствам ли ты живешь.

SMS2PC Перешлет все эсэмэс на твой компьютер по Wi-Fi. Ответить ты сможешь тоже с компа.

Для всех

"Яндекс.Пробки" Маршруты объезда, московские и не только. Полезно утром, вечером и в любое другое время, когда ты собираешься выехать на улицу. Лучше пять минут потерять, изучая карту, чем потом просиживать часы в пробке.

Skype Видеозвонки, конференции и связь со всем миром через мобильник по смешным тарифам. Несколько долларов в месяц — и у тебя безлимитная связь. Версия для Android уже на подходе.

ЗАВТРАК В СТИЛЕ ТЕХНО

Вот несколько поваров из металла и пластмассы, а также рецепты блюд, которыми они готовы радовать тебя по утрам.

ЙОГУРТНИЦА

Moulinex Yogurta DDJ6

Если ты сомневаешься в натуральности покупных йогуртов – делай домашние. Йогуртница, которую ты видишь перед собой, оборудована режимом отсрочки старта, так что можешь выходные не ночевать дома, но утром в понедельник поправить здоровье свежим молочным продуктом. В том, что он свежий, тебя уверит срок годности на крышке (прибор проставит его сам). Разнообразить вкус йогурта можно бабушкиным вареньем или порезав в него кусочки настоящей клубники. Также по силам этому прибору осчастливить тебя домашней сметаной или простоквашей. 1889 руб.

● **moulinex.ru**

КВАСЬ С УМОМ *Йогурт готовится из молока и закваски. Если хочешь быстрее получить готовый продукт, используй в качестве закваски магазинный йогурт (натуральный, без добавок), если же мечтаешь о полностью домашнем варианте, покупай в аптеке специальную закваску (нарине, ацидофилин).*

ФОТО: ЕКАТЕРИНА РУССКИХ; МЕЙК-АП: ЛАВЕНДА ЛИХИНОВА; МОДЕЛЬ: СОФЬЯ САФОНИЧЕВА

ЧЕМ УДИВИТЬ ДЕВУШКУ

СДЕЛАЙ ЕЙ УТРЕННИЙ ЭТЧИНГ

Раз вы вместе пьете утром кофе, хочется верить, что ночью ты ее уже приятно удивил пару раз. Что же касается утренних радостей, то есть одна штука, которая на девушек действует безотказно. Штука эта — рисунок на кофе. Взбей молоко и свари эспрессо. Кофе нужно налить в чашку только до половины. Теперь вливай в эспрессо молоко (из кувшинчика с острым носиком). Лей в центр чашки, слегка покачивая струйку. В конце быстро приподними кувшин и, снова опуская его, перечеркни струей белый круг, который образуется от вливаемого молока. Круг должен принять форму сердца. Не получилось? Возьми зубочистку и попробуй придать форму вручную (эта операция и называется "этчинг"). Снова фиаско? Нарисуй ей то же самое сердце шоколадным сиропом или корицей — с этим справится любой. Уроки мастерства ищи на latte-art.net. Ну а кофе приготовит кофеварка Nescafé® Dolce Gusto от Krups. 5500 руб.

ГРИЛЬ

Tefal Excelio Comfort 3

Может накормить тебя и шашлыком, и барбекю, но для начала дня лучше блины в его исполнении. Кстати, много места этот прибор не займет — в высоту он всего 7,5 см, а все дополнительные аксессуары хранятся внутри. 4800 руб.

- tefal.ru

ЗАВТРАК КУЛЬТУРИСТА *Замешай в тесто для блинов овсяные хлопья (долго перевариваемые, медленные углеводы), а начинку сделай, смешав мелко порезанный шпинат, творог и кусочки обжаренной курицы (ударная доза белка плюс клетчатка и железо).*

ХЛЕБОПЕЧЬ

Tefal Dual Home Baker

Многие говорят о том, как бодрит запах кофе утром, но, поверь, запах свежеиспеченного хлеба поднимает с кровати ничуть не хуже. Эта хлебопечь имеет таймер и может сама приготовить к твоему пробуждению заготовленную с вечера ароматную сдобу, кекс, а на Пасху — и кулич. Всего в ее арсенале 13 программ (в дополнение к упомянутому — хлеб быстрого приготовления, белый, цельнозерновой, французский, макаронные изделия, тесто, варенье, только выпекание). Две формы для хлеба разнообразят внешний вид продукции, а возможность перемешать за раз более 700 г муки пригодится для приготовления выпечки на завтрак, когда после вечеринки у тебя останутся ночевать все твои друзья. 6000 руб.

- tefal.ru

САХАР И СОЛЬ *Тесто для булочек делай с предварительно замоченными (минут 15 в теплой воде) сухофруктами — инжир, курага, чернослив, изюм. Подавай на завтрак с пряным сыром с плесенью (типа рокфора и горгонзолы) — его вкус отлично сочетается со сладким хлебом.*

С УТРА ВЫПИЛ

Electrolux Refreash4you

Сделает лед для коктейлей вечером, а утром превратит обычную воду в газированную. Конечно, этот встраиваемый прибор для фильтрации, охлаждения и газирования воды сложно назвать вещью первой необходимости, но иметь его под рукой удобно. Только цена пугает. 50 000 руб.

- **electrolux.ru**

Bosch MES 3000

От соковыжималки нужны всего две вещи: большое загрузочное отверстие (чтобы даже здоровое яблоко или апельсин пролезли целиком) и большая мощность (чтобы все это легко разделилось на сок и жмых). Ну и, пожалуй, еще надо, чтобы сам прибор выглядел прилично и не портил кухню. Bosch MES 3000 полностью отвечает этому описанию. 5000 руб.

- **bosch.ru**

СКОРОВАРКА

Cuckoo CRP-A1010FA

Овощное рагу, фаршированные перцы и плов... Да что угодно можно приготовить в этой кастрюле с таймером и "мозгами", которая греется без плиты и знает, как не дать блюду пригореть. Не каждая женщина может похвастать такими умениями. Принцип использования прост — кладешь сырое внутрь, запускаешь нужную программу и немного ждешь (на борщ, к примеру, уходит 20 минут). О том, что "кушать подано", известит звуковой сигнал. Кстати, эта скороварка может поддерживать еду подогретой, что удобно, если ждешь непунктуальных гостей. 13 500 руб.

- **cuckoo.ru**

И ХОЧЕТСЯ, И КОРИЦА *Добавляя фрукты-ягоды-орехи-специи, чтобы разнообразить вкус утренней овсянки, не забывай про простые правила: корицу, гвоздику, орехи и сухофрукты клади прямо в начале процесса варки, чтобы они размягчились и напитали кашу ароматом. Чуть позже — зеленые твердые яблоки и груши. Ягоды — когда скороварка выключена, за минуту до подачи, чтобы лишь слегка пустили сок. Мед добавляй уже в тарелку, термическая обработка лишает его полезных свойств.*

ПАРОВАРКА

Philips HD9160

Режим Turbo Start поможет приготовить завтрак быстро; отдельные поддоны для конденсата из каждой корзины не дадут смешаться вкусам и ароматам продуктов, а специальное отделение Flavour Booster+ позволит экспериментировать с добавлением к блюду трав, соусов или вина. Что именно готовить, можно узнать из прилагающегося к пароварке буклета с рецептами. 5000 руб.

- **philips.ru**

СМАЖЬ И СЪЕШЬ *Вареники (с вишней, творогом и любыми другими ингредиентами) — отличный завтрак. Если ты приготовишь их в пароварке (не забудь смазать емкость, в которую положишь вареники, растительным маслом, чтобы не прилипали), они сохранят приятную упругость и не превратятся в кашу.*

ЯЙЦЕВАРКА

Severin EK 3060

Лидер списка ненужных приборов остается в продаже. Упомянем и о нем. Самое главное, что яйца в этом агрегате могут приготовиться с помощью таймера и именно до той стадии, как ты любишь. Если ты слишком ленивый, чтобы варить яйца в кастрюле, и не слишком привередливый для такого аскетичного завтрака — можно пополнить свою кухню этим нехитрым прибором. Тем более стоит он немного. 1000 руб.

- **severin-shop.ru**

МУСКУЛЬНЫЙ САЛАТ *Порежь крупными кусками: два сваренных вкрутую яйца, помидор, огурец, сладкий перец (или другие овощи на твой вкус), по ломтику бекона и несоленой брынзы, добавь горсть отварной стручковой фасоли, все перемешай и залей смесью масла и лимонного сока.*

ТОЛЬКО В ПУТЬ

Таскать (или возить) с собой на работу, а потом обратно всякий балласт — глупая роскошь. Поэтому тут только та техника, которая пригодится в дороге. Вот наборы для автомобилиста, велосипедиста и узника общественного транспорта.

АВТОМОБИЛЬ

НАВИГАТОР

Garmin Nuvi 1490TV

Известная компания Garmin решила посоревноваться с китайскими no-name-производителями, которые тоннами выпускают чудаковатые аудиовидеоустройства, и разродилась чудо-комбайном — навигатор и телевизор в одном флаконе.

Nuvi 1490TV оснащен ярким 5-дюймовым WQVGA TFT-экраном с разрешением 480 272. Размеры аппарата — 13,7x8,6x1,78 см, вес — 258 г. Навигатор поддерживает карты памяти microSD и поставляется с закачанными картами Европы, так что карты России придется докупать за отдельные деньги.

Приятный бонус: к аппарату можно подключить внешнее видео, например, камеру заднего вида. Впрочем, источником видеосигнала может служить и портативный DVD-плеер, так что пробки станут поводом пересмотреть все то, что ты давно собирался.

Явный минус один — встроенная литий-ионная батарейка, согласно паспортным данным, обеспечивает всего три часа автономной работы, так что вне машины или дома Nuvi 1490TV быстро попросит "кушать".

МАГНИТОЛА

Pioneer MVH-8200

Если уж на что-то и менять штатную магнитолу в машине, так на MVH-8200. О том, насколько она передовая, говорит тот факт, что слотов для дисков нет вообще — мол, не смешите нас, какие CD и DVD? Зато есть USB-вход, SD-слот, Bluetooth и AUX. Короче, подключить к ней можно любой плеер, флешку или телефон (тогда она заменит hands-free). И последний аргумент — 113 вариантов подсветки клавиш. Короче, вещь!

ВЕРТОЛЕТ С КАМЕРОЙ

Parrot AR.Drone

Игрушечный вертолет с веб-камерой, управляемый по Wi-Fi и использующий мобильный телефон в качестве пульта дистанционного управления (на его же экран будет передаваться картинка с камеры). Удобная штука, когда нужно узнать, где кончается пробка, или проверить, действительно ли грудастая соседка ходит дома в одних духах. Цена вопроса всего лишь $300.

ВЕЛОСИПЕД

КАМЕРА

Ramos D9 Mini DV

Эту камеру можно использовать как авторегистратор (для споров с гаишниками) или для фиксации своих спортивных рекордов. Малый вес, приличное качество видеозаписи (640x480 VGA при 30 кадрах в секунду) и неприхотливость (она водонепроницаема) позволят использовать Ramos D9 Mini DV не только в городе.

ВНЕШНИЙ ДИНАМИК

iHome Audio iH85B

Кататься на велосипеде в наушниках по автомобильным дорогам — хороший способ скоротать жизнь, но, если ты пока не закончил с земными делами, лучше слушать музыку через динамик. Всепогодное водонепроницаемое устройство iHome Audio iH858 — неплохое решение этой проблемы. Управление iPod будет на руле прямо под рукой, так что все (и руль, и плеер) будет под контролем.

МОТОР ДЛЯ ВЕЛОСИПЕДА

E-BikeKit

При помощи этого набора ты можешь превратить обычный велосипед в электрический. Зачем? Хотя бы для того, чтобы приезжать на работу со скоростью 32 км/ч не потным и не задыхаясь от натуги. Вместо переднего колеса ставишь колесо из набора, снабженное бесщеточным электродвигателем мощностью 500–750 Вт (мощность зависит от варианта комплекта). Подключаешь к нему комплект батарей, который устанавливается на раме, и систему регенерации электричества, которая будет подзаряжать аккумуляторы, пока ты крутишь педали. В зависимости от мощности батареи своими силами велосипед пройдет от 30 до 55 км.

ЧЕМ УДИВИТЬ ДЕВУШКУ

РЕШИ ЕЕ ГЛАВНУЮ ПРОБЛЕМУ

Поставь ей на iPod приложение ColorMatch. Оно создано для того, чтобы подбирать наиболее удачные цветовые сочетания. Двигая бегунки с разными цветами, девушка сможет в любой момент прикинуть, насколько хорошо будет смотреться любимая блузка с новой юбкой, и, возможно, перестанет приставать с подобными вопросами к тебе.

ОБЩЕСТВЕННЫЙ ТРАНСПОРТ

КИТАЙСКИЙ ПЛАНШЕТНИК

RAmos W7

Бюджетный и компактный конкурент iPad родом из Поднебесной. Внутри W7 — чип Rockchip RK2808, включающий двухъядерный процессор ARM9 с тактовой частотой 600 МГц. 128 Мб — объем оперативной памяти, плюс есть флеш-модуль (8 Гб) для хранения приложений и пользовательских файлов.

Операционная система — Google Android 1.5. Гаджет оснащен 4,8-дюймовым емкостным сенсорным дисплеем с разрешением 800 480 пикселей и имеет модули беспроводной связи Wi-Fi и Bluetooth. Цена — от $200 + стоимость доставки.

МОДНЫЙ ПЛАНШЕТНИК

Apple iPad

Культовая вещь, которая раскупается во всем мире со скоростью в десятки тысяч устройств ежедневно.

Яркий мультисенсорный емкостный дисплей iPad выполнен по технологии IPS и впечатляет качеством картинки. Внутри — процессор Apple A4 с тактовой частотой 1 ГГц. Объем встроенной флеш-памяти для хранения файлов составляет 16, 32 или 64 Гб. Присутствует поддержка Wi-Fi 802.11n, Bluetooth 2.1+EDR и 3G. Интерфейс iPad узнают все, кто держал в руках iPod или iPhone. Время работы от аккумулятора — более месяца в режиме ожидания и до 10 часов в режиме работы.

ЭЛЕКТРОННАЯ КНИГА

iRiver Story

Электронным ридером сегодня удивить можно только человека, очнувшегося от летаргического сна, но мы попробуем. iRiver Story умеет чуть больше своих коллег. Он сравнительно компактен — 127x203,5x9,4 мм, дисплей с диагональю 6 дюймов, а вес всего 284 г. Встроенная память объемом 2 Гб расширяется благодаря картам памяти SD до 32 Гб. Список поддерживаемых форматов напоминает диагноз безнадежно больного человека — EPUB, PDF, DOC, XLS, PPT, JPEG, BMP, GIF, MP3, WMV, OGG и FB2.

Приятный бонус по сравнению с конкурентами — поддержка форматов MS Office. Нижнюю треть устройства занимает QWERTY-клавиатура, которая дает возможность и самому попробовать себя в роли прозаика — вести дневник, писать краткие заметки и даже объяснительные записки начальству, если путь на работу оказался длиннее положенного.

НЕТБУК

ASUS Eee PC 1001PX

На этом нетбуке нет ни одной глянцевой детали, что уже хорошо, и в нем есть аккумулятор, которого хватит на 9 часов работы, что просто прекрасно.

Начинка достаточно традиционна — Intel Atom N450 (1,6 ГГц), встроенная видеокарта Intel GMA 3150, ОЗУ на 1 Гб и жесткий диск на 160 Гб. Мощности системы хватает на демонстрацию HD-рипов фильмов в разрешении 720p, так что в дороге скучать не придется.

Браузер Google Chrome шустро работает даже при 10-15 открытых вкладках, проблем с интернет-серфингом не возникнет. Правда, встроенная видеокарта обладает не очень большой мощностью и заменить ее не удастся. Так что этот ноутбук хватит только на игры образца начала нулевых.

КОММУНИКАТОР

Gigabyte G1305 "Codfish"

Еще один коммуникатор с операционной системой Android на борту подойдет тем, кто хочет выделиться мобильником экзотической марки.

Внутри гаджета — процессор Qualcomm MSM7227, 600 МГц, ОЗУ 256 Мб и встроенная флеш-память на 256 Мб. Яркий сенсорный дисплей с диагональю 3,2 дюйма и разрешением 320x480 пикселей. Впечатляющий спектр коммуникаций: GSM 850/800/1800/1900 МГц, GPRS/EDGE, Wi-Fi IEEE802.11b/g, Bluetooth 2.0 + EDR, GPS.

Приятный бонус — встроенная фотокамера на 5 Мп, но еще больше радует интерфейс: у аппарата пять виртуальных рабочих столов, на которых можно расположить все что угодно: от виджетов и пиктограмм быстрого вызова приложений до контактов из телефонной книги.

ПРОГРАММА• МИНИМУМ

Если у тебя в самый ответственный рабочий момент не окажется под рукой нужной программы, не стоит рвать на себе волосы и биться головой о клавиатуру. Лучше выйди в интернет и набери на той самой клавиатуре названия бесплатных программ, которые способны заменить своих дорогих собратьев.

ЧЕМ УДИВИТЬ ДЕВУШКУ

НАВЕДИ ПОРЯДОК

Поставь ей на компьютер программу Aperture 3 — она мигом наведет порядок в ее фотоальбоме. Как показывает практика, больше всего девушек впечатляет способность Aperture 3 автоматически "узнавать" лица людей — теперь будет достаточно одного нажатия, чтобы увидеть все фото, где фигурирует ее мама или любимая подруга. Другая новая фишка — привязка фотографий к картам. Многие фотоаппараты умеют сохранять информацию о месте, где сделан снимок, Aperture 3, исходя из этих данных, расположит ее фото на карте. Если же аппарат не имеет представления о географии, можно вручную раскидать снимки по городам и весям.

OpenOffice

Представим себе совсем уж тупиковую ситуацию — перед тобой комп, на котором по какому-то злому стечению обстоятельств не оказалось Microsoft Office. А тебе, по еще более злому стечению обстоятельств, кровь из носу нужно срочно поработать с вордовским файлом. Проблема? Совсем нет: сегодня в сети ты найдешь много бесплатных заменителей Word, способных открывать, редактировать и сохранять файлы с расширением .doc. Это, например, openoffice.org и docs.google.com. И, в конце концов, сайт самого Microsoft, откуда можно скачать пробную версию всего офисного пакета. *office.microsoft.com*

OpenProj

Одновременно строишь планы развития своего отдела, захвата Вселенной, выхода на первую строчку в списке богатейших людей мира, склонения к сожительству соседки по подъезду, а также ремонта в туалете и покупки новых кроссовок? Чтобы не запутаться во всех этих делах, нужно завести планировщик проектов. Эта программа позволяет держать всю информацию по каждому из твоих великих дел в одном месте, чтобы ничего не упустить. Можно купить такую, а можно скачать OpenProj. Начни с бесплатного варианта, а сэкономленные деньги пусти в дело. *openproj.org*

"Дебет Плюс"

Эта бухгалтерская программа никак не скажется на бюджете твоей компании. Она не стоит ни копейки и на первых порах сможет заменить "1С: Бухгалтерия". Главное — не забудь скачать дополнительную базу данных по РФ (а то по умолчанию там все настроено на законы и бланки наших украинских соседей). В принципе, даже если у тебя пока нет своей компании, можешь попробовать этот софт для ведения домашнего бюджета и в порядке повышения общей компьютерной грамотности. В конце концов, сможешь еще строчку в резюме добавить: "знание бухгалтерских программ". *debet.kiev.ua*

Москва
сеть магазинов „D-Style" т. (499) 132 0088;
ТК Ярмарка Коньково место 1-13, т. 8 903 774 8887;
ТД 12 Месяцев "Eurotone" ул. Сходненская 25;
Обувной центр "Стиль" Каширское ш. 65

Санкт-Петербург
Сеть магазинов „Diplomat"

Сочи
Сеть магазинов "Мюнхен",
т. 64 43 40

Калининград
"Зебра" ул. Черниховского 6а-12а,
т. 35 52 42;
"Паула" Гвардейский пр. 15,
т. 46 27 94;
УМ Европа,
"Апанаж" Ленинский пр. 7-9,
т. 34 17 97

Липецк
Сеть магазинов "elit STIL",
т. 8 909 220 02 02

Саратов
ТЦ Поволжье "Дом одежды и обуви" ул. 50 лет Октября

Барнаул
Центр немецкой моды «Гардёр» пр. Ленина 67,
т. (3852) 35 93 17

Омск
Сеть магазинов "Дюссельдорф",
т. (3812) 39-49-09

Новосибирск
„Deutschmark" Красный пр. 12,
т. 212 42 82;
„Бонанза
" Торговый прииск, Вокзальная магистраль 10/1,
т. 212 82 15

Уфа
"R&R" пр. Октября 44,
т. (3472)37 38 60

Киров
Ул. Воровского 43 ТД Европейский "Bon street",
т. (8332) 322373

Нижний Новгород
ТЦ Республика "Форум" пл. Революции 9,
т. (831)2779235

Донецк
DIJON ул. Артема, 143

MILESTONE®
THE JACKET BRAND
www.milestone-jackets.com
www.angellik.ru
www.gulhandel.de

реклама

GIMP

Освоить Photoshop — это, конечно, подвиг. Но если обработка фотографий — не твоя профессия, а лишь временная необходимость (скажем, для создания иллюстративного ряда нового проекта), ставить на компьютер тяжелый, ресурсоемкий и дорогой (ведь ты же против пиратства, не так ли?) пакет программ неразумно. Попробуй GIMP — он понимает большинство форматов, включая .psd, и имеет более ста инструментов и эффектов. Ищи на *gimp.org*

Scribus

Заполнить анкету в PDF, создать с нуля брошюру с фотографиями и уникальным дизайном или просто красиво оформить резюме (раз уж на этой работе тебе даже полноценные программы не в состоянии поставить, может, стоит найти другую?) — все это можно сделать с помощью Scribus. На первое время тебе его возможностей хватит, если же войдешь во вкус, можешь перейти на более серьезные (и дорогие) QuarkXPress, Microsoft Publisher, InDesign. Пока же — *scribus.net*

Free OCR

Эта программа готова выполнять работу платной Fine Reader: сканируешь текст нужного тебе по работе документа на неизвестном языке — и получаешь этот же текст, но на языке знакомом. Минус известен — автоматический перевод выглядит как бред буйнопомешанного. Плюс тоже — привести этот бред в порядок легче, чем перевести исходный текст самому. *paperfile.net*

СТОИТ ПОПРОБОВАТЬ

Эти программы давно у всех на слуху, но их новые версии снова заставили нас сказать о них пару слов. Читай эти слова и думай, нужны ли тебе эти новшества.

Microsoft Office 2010

Этому пакету уже 21 год, и по тому, как он от версии к версии обрастал новыми функциями, впору писать диссертации. Начнем с того, что его первая редакция была только для Mac, что уже забавно.

Сегодня, освоив Office, можно делать практически любые операции. Так, теперь в Word можно редактировать фотографии и создавать альбомы, а в Power Point — работать с видео, применяя разные эффекты и осуществляя монтаж. Вопрос: нужно ли это? Но главное — теперь такие возможности есть. Впрочем, нам больше понравилось в последнем варианте Office другое.

Работа в одном документе нескольких людей стала совсем простой. К примеру, план общего проекта или совместный доклад может быть открыт сразу у всех участвующих в нем коллег и правки каждого будут видны в реальном времени. Для обсуждения есть встроенный инструмент Office Communicator (можно переписываться или "звонить" через него), так что работать с людьми из другого города или даже страны стало куда легче.

Еще одно улучшение — возможность показывать презентацию в реальном времени через интернет, причем зрителям не обязательно иметь установленный Power Point.

Что касается общего впечатления от пакета 2010 года, то, обретя новые функции, программы Office не стали сложнее в работе, к счастью, наоборот — интерфейс оказался понятнее и удобнее. Короче, попробуй — в этом пакете есть масса новшеств, которые реально облегчат твою работу.

Skype

Возможность общаться со всем миром за копейки, причем как по видео, так и с помощью голосовой связи, пригодится любому. Удобство сегодняшнего Skype в том, что ты сам формируешь свой тариф, выбирая, какие страны тебе нужны, а какие — нет. Еще одна важная фишка этой системы в том, что через свой аккаунт в Skype (счет, по которому ты оплачиваешь услуги) ты можешь пользоваться Wi-Fi по всему миру.

Объясняем: в аэропортах, гостиницах и прочих знакомых каждому местах практически всегда есть платный Wi-Fi (если город большой), но обычно путь в него лежит через регистрацию на неведомом сайте, где к тому же можно купить только фиксированные по времени варианты доступа.

В итоге, если тебе просто нужно проверить почту, ты вынужден покупать час доступа, заполняя попутно еще и какие-то анкеты. Со Skype подключение происходит иначе: твой телефон или ноутбук видит Wi-Fi и тут же предлагает подключиться напрямую, без регистрации, используя средства на твоем Skype-счету. Всего по миру более 100 000 Wi-Fi-сетей поддерживают эту систему. Всем часто бывающим в загранкомандировках очень рекомендуем.

Что же касается стационарных офисов, то там можно взять на вооружение подход, примененный в самой компании Skype. Два крупнейших офиса компании соединяет "стена связи": одна из стен в офисе полностью занята экраном, на котором в реальном времени транслируется происходящее в офисе в другой стране, а над ним висит камера, осуществляющая такую же трансляцию в обратном направлении. Таким образом даже не придется звонить иностранным коллегам — можно просто подойти к стене и позвать нужного тебе человека. Еще недавно мы видели такое только в фантастических фильмах, но теперь это реальность, причем звонки между абонентами Skype бесплатны.

JVC
Everio
Dual Memory
20X

ZOOM МУДРОСТИ

Обеденный перерыв на работе — самое время снять что-нибудь: кто-то снимает стресс, кто-то — девочек, мы же в этот раз расскажем тебе о том, как снимать фото и видео, — тоже важная тема, кстати.

СЕРИАЛ

Если твое новое кино — это сага "Первые шаги моего сына (все)" или реалити-хоррор "24 часа с тещей", тебе потребуется много места для отснятого материала. Мы бы в таком случае советовали брать камеру с встроенным жестким диском. Например, JVC GZ-HD500SEU. К ней не придется докупать карты памяти, ведь на "хард" этого аппарата поместятся аж 33 часа видео, снятого в Full HD. Если же ты размахнешься на больший хронометраж — к твоим услугам двойной слот для карт памяти microSDHC/microSD, который позволит продлить удовольствие. 18 000 руб.

ДЕТСКОЕ КИНО

Фишка Samsung M20 — в наклоненном на 25° объективе. Вроде бы мелочь, но она позволяет снимать тех, кто ниже тебя, с естественного ракурса. Опусти камеру ниже, поверни экран и снимай своего ребенка сколько угодно — запястье не будет болеть, а в итоговом фильме не будет казаться, что оператор раза в два выше актеров. 15 000 руб.

АВТОРСКОЕ КИНО

Какими бы ни были планы автора, Sony Handycam NEX-VG10E подстроится, ведь это первая HD-видеокамера потребительского уровня со сменной оптикой. В комплекте ты получаешь объектив 12–200 мм с 11-кратным оптическим зумом, но при необходимости на его место можно поставить любой другой объектив системы E-mount. Радует и то, что сенсор у NEX-VG10E в 19,5 раза больше, чем те, что обычно используют в видеокамерах, — это обеспечивает лучшую цветопередачу, уменьшение "шумов" (помех на изображении) и другие плюсы, напрямую влияющие на качество картинки. Добавь профессиональный звук — и получишь аппарат, возможности которого удовлетворят любителя, да и многих профи тоже. 90 000 руб.

ЭКШЕН

Мы уже писали про прошлые поколения "экшен-камеры" от Oregon Scientific, и они, действительно, были неплохи. Напомним: речь о маленьком (меньше карманного фонарика) приборе, который можно крепить хоть на шлем скейтера, хоть на крыло машины гонщика, хоть на дно лодки — эта камера водонепроницаема и ударопрочна. Ее работа: снимать события в самом эпицентре и выживать. У прошлых поколений был один минус — слабоватое качество картинки. Так вот, теперь это в прошлом: Oregon Scientific ATC9K HD снимает в HD (1920x1080 точек) и делает 5-мегапиксельные фотоснимки. Кроме того, она научилась ставить на них GPS-метки, так что теперь всегда можно проверить, в какой точке земного шара снят тот или иной шедевр. Правда, до наших краев она доберется только к Новому году. Что ж, чем не подарок себе любимому? 300 евро.

ФОТОЦИКЛ

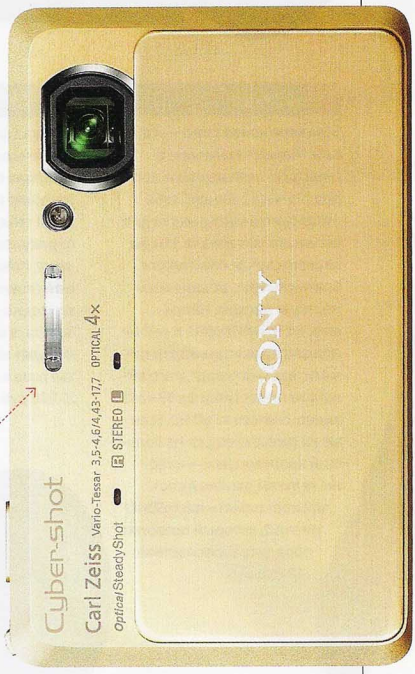
Подвижным картинкам предпочитаешь статичные? Вот аппараты, которые с радостью заставят мгновение остановиться, даже если оно будет и не очень прекрасным.

Canon EOS 550D

В этом году компания Canon отметила выход 40-миллионной камеры семейства EOS. На штурм этой отметки ушло 23 года. Последнее пополнение в орде фотокамер — 550D. Камера считается любительской, но послушай, что у нее в арсенале: матрица APS-C CMOS с разрешением 18 Мп, видеосъемка в HD, 9 точек фокусировки, съемка со скоростью 3,7 кадра в секунду, процессор DIGIC 4 с диапазоном чувствительности ISO100–6400 (расширение до 12 800) и прочие радости жизни, включая даже разъем для внешнего микрофона. Короче, любительской ее как-то даже язык не повернется назвать. Эта камера — скорее докторская, а то и профессорская. 30 000 руб.

FujiFilm FinePix Real 3D W1

Два объектива, две матрицы (по 10 Мп каждая), два микрофона: перед тобой представительница только зарождающегося вида камер — для съемки фото и видео в 3D. Два объектива не только позволяют придать снимку объем. Можно попробовать и другие режимы — например, делать два снимка одного сюжета, просто выставив для каждого объектива разные настройки. Будет возможность выбрать более удачный вариант. 20 000 руб.



Sony Cyber-shot DSC-TX9

Компактная камера с 14 Мп отличается от собратьев двумя любопытными режимами. Первый — 3D Sweep Panorama — сшивает несколько снимков в один панорамный. Вид с Эйфелевой башни, ты на фоне самого длинного лимузина в мире и масса других завораживающих сюжетов теперь будут без проблем умещаться на одной фотографии. Второй режим, которым можно похвастаться, — Background Defocus: камера делает два снимка подряд и совмещает их, делая передний план четким, а задний — размытым. 16 990 руб.

СНИМИ ТРУБКОЙ

Главное и решающее отличие современных видеокамер от того, с чем мы мучились в 90-е, — возможность относительно легко монтировать отснятый материал прямо на домашнем компьютере. Вот несколько советов: как снимать, что снимать, как монтировать и куда записывать. Камера! Мотор!

Есть у камер того и этого веков и еще одно важное отличие. Раньше камера всегда была отдельным устройством, которое просто так с собой таскали только безумные фанаты передачи "Сам себе режиссер". Теперь же видеосъемка превратилась в опцию, которой оснащают даже мобильные телефоны. Вот и свои советы мы опишем на примере именно одного из них — способного снимать в HD (формат HD 720p) телефона Sony Ericsson Vivaz™ pro.

Умный фальстарт

Наивно думать, что запись начнется именно в тот момент, когда твой палец нажмет на Rec. На самом деле между этим эпохальным нажатием и началом съемки пройдет в среднем полторы секунды, поэтому возьми за правило жать кнопку, скажем, за 5 секунд до того, как герои начнут делать то, что ты хочешь снять. Лишнее время в начале легко отрезать при монтаже, а вот доснять полслова, пропавшие из-за запоздалого старта, будет куда сложнее.

Если говорить про съемку телефоном, учти, что тебе понадобится время, чтобы перевести его в режим видео. Впрочем, Sony Ericsson Vivaz™ pro от этой проблемы избавлен. У него есть отдельная кнопка.

Чужая школа

Тебе повезло — сейчас в моде фильмы в духе "Ведьмы из Блэр" или "Школы", снятые подчеркнуто неряшливо и подчеркнуто с рук. Поэтому проще начинать не с плавных наездов и аккуратных переходов, а именно с такого "жизненного" стиля. Смело ходи с камерой (можешь даже в это время перевести объектив на свои ноги — чем ты хуже Гай Германики?), не стесняйся снимать так, как видишь, — такое видео будет смотреться более естественно. Не забудь только отключить стабилизатор изображения — он есть и в камерах, и в Sony Ericsson Vivaz™ pro.

Лучше меньше

Избегай при монтаже долгих сцен, лучше разбивай "фильм" на короткие. Тягомотина утомит зрителя, выбирай самую суть. Пожалуй, лучше даже сначала попробовать сделать не сам фильм, а трейлер к нему — это займет меньше времени, и эту работу ты точно доведешь до конца, а вот если начать сразу с монтажа 2-3-часового видео, вполне возможно, ты запутаешься и не закончишь проект.

За кадром

Весь мусор — какие-то ляпы, обрывки слов и прочие мелочи, снятые случайно или просто не вяжущиеся в основной сюжет, — копируй и сохраняй в отдельной папке. Когда сделаешь основное видео, попробуй слепить из них краткий бонус к нему. Будет что-то вроде неудачных дублей, которые часто идут бонусом к фильмам на DVD.

Белым-бело

Чтобы цвета были реальными, выставь правильный баланс белого — либо выбери из предустановленных вариантов ("авто", "лампы накаливания", "флуоресцентный свет", "дневной свет", "облачно"), либо настрой его самостоятельно: в режиме ручной настройки баланса белого наведи камеру на белый лист бумаги так, чтобы он занимал весь кадр, и нажми "ok".

Угадывай события

Часто приходится снимать банальные сюжеты: свадьба, день рождения, крестины. Чтобы видео при этом было небанальным, заранее продумай, что и как будет происходить и где в следующий момент окажутся люди. Плюс таких сюжетов — в предсказуемости событий: каждый знает, что, если пьяная невеста танцует на столе, через полминуты можно будет снять падение тела. Простой совет, но часто люди так увлекаются тем, что происходит в данный момент, что следующие сцены застают их врасплох. Итог: снятые из-за спин важные моменты и упущенные смешные ситуации.

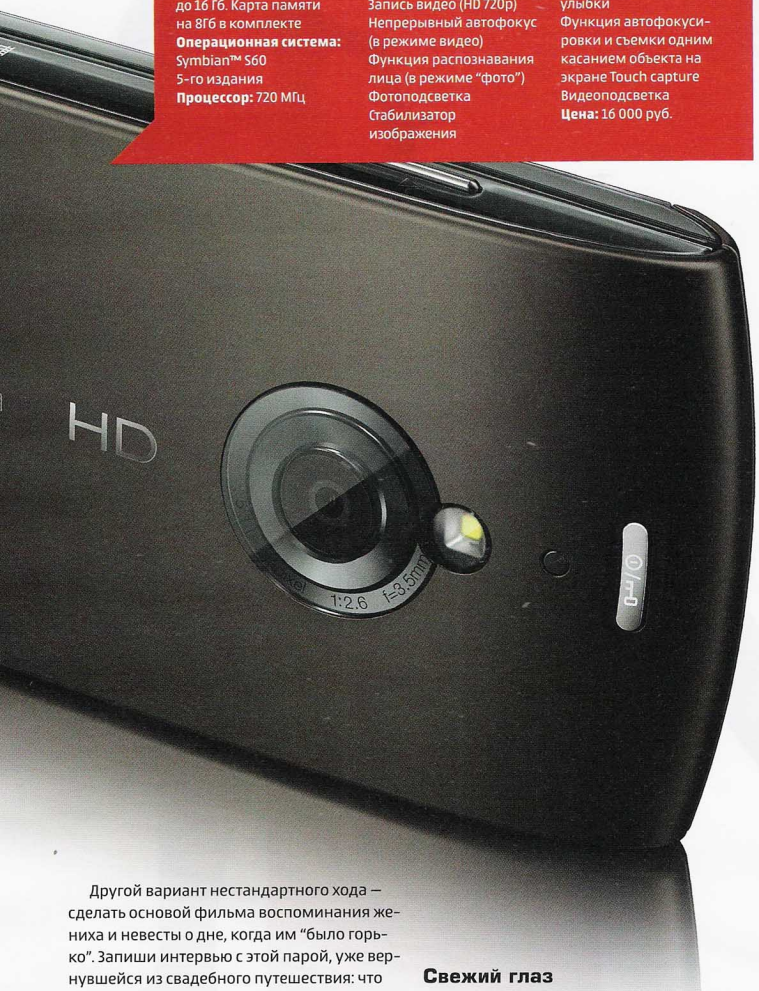
Домашние заготовки

Придумай или "позаимствуй" из других фильмов какие-то легкие в воплощении приемы, которыми можно было бы разнообразить съемку. Даже интервью, взятые у гостей на свадьбе (по 3 вопроса каждому), могут быть вставками в нудную запись застолья. К тому же каждому хочется увидеть себя на первом плане, и это интервью — удобная возможность порадовать двоюродного дядю, даже если весь остальной фильм о свадьбе он пролежит в салате.

Sony Ericsson Vivaz™ pro

Размер: 109x52x15 мм
Вес: 117 г
Память телефона: 75 Мб
Поддержка карт памяти: SanDisk microSD™, до 16 Гб. Карта памяти на 8Гб в комплекте
Операционная система: Symbian™ S60 5-го издания
Процессор: 720 МГц

Полноценная выдвигающаяся клавиатура QWERTY
Камера 5,1 Мп
4-кратный цифровой зум
Запись видео (HD 720p)
Непрерывный автофокус (в режиме видео)
Функция распознавания лица (в режиме "фото")
Фотоподсветка
Стабилизатор изображения
Geo tagging (географическая привязка фотографий)
Отправка изображений и видео в интернет
Функция распознавания улыбки
Функция автофокусировки и съемки одним касанием объекта на экране Touch capture
Видеоподсветка
Цена: 16 000 руб.



Другой вариант нестандартного хода — сделать основой фильма воспоминания жениха и невесты о дне, когда им "было горько". Запиши интервью с этой парой, уже вернувшейся из свадебного путешествия: что им запомнилось на самой свадьбе ("А помнишь, как я рухнула со стола?"). И наложи на этот рассказ видео соответствующих моментов.

Свежий глаз

Не монтируй снятое в тот же день. Лучше приниматься за дело примерно через сутки. Тебе нужно свежим глазом отсмотреть съемку, и глаз этот должен отдохнуть.

ФОТКИ МАЛО НЕ БЫВАЕТ

Телефон может стать достойной заменой фотоаппарату, если ты знаешь некоторые особенности съемки на эту технику. Советы дает девушка, сделавшая себе имя именно на мобильной фотографии.

Патриция Элми уже несколько лет снимает только на камерофон, что не мешает ей считаться модным фотографом и даже проводить выставки. Вот секреты ее мастерства:

1 **Тренируй глаз** "Пять составляющих фотографии — это композиция, форма, линия, цвет и текстура", — говорит Патриция. Ищи для своих кадров яркие цвета, необычные текстуры, неправильные формы и больше пересечений линий. "То, что у телефона нет видоискателя, поможет более широко смотреть на объект съемки и создавать более интересные композиции".

2 **Найди правильный свет** "Золотой час" фотографа — незадолго до восхода солнца. "В это время все светится, но нет бликов или прямого солнца — снимай с любой точки, объект будет хорошо освещен. В остальное время помни: солнце должно быть за тобой, и не лениись выставлять в телефоне правильный режим ("солнечно", "облачно", "ночной"), — учит Элми.

3 **Думай об углах** "Не смотри на мир под привычным углом — наклоняй камеру, снимай снизу, сверху, через ограды. Чем больше ты экспериментируешь, тем больше комбинаций получаешь". За счет необычного ракурса можно сделать интересным самый банальный сюжет.

4 **Вставай ближе** 1-2 м до объекта съемки, старайся не дальше, — на этом расстоянии ты сможешь сделать мелкие детали полноправными героями снимка.

5 **Держи крепче** Держи камерофон обеими руками, несмотря на всю его компактность. "Я задерживаю дыхание, когда снимаю", — делится опытом Патриция. Чем хуже освещение, тем больше будет выдержка, а это значит, что для хорошего снимка нужна стабильность. Замри, нажми на кнопку и не двигайся еще пару секунд, чтобы не смазать кадр.

6 **Искажай мир** Обратный совет — специально дергать камеру в момент съемки, делая художественные снимки. Дорога с машинами или спортивное соревнование — такие сюжеты только выиграют, если будут несколько смазаны. Это придаст ощущение динамичности происходящего. В ночное время любопытные результаты получаются, если смещать камеру при съемке городских пейзажей: городские огни дают необычный эффект.

ЗАРЯДКА С ПОДЗАРЯДКОЙ

Говорят: тренировка — дело техники. И мы даже знаем какой! Эти железные помощники в той или иной степени сократят твой путь к еще более железным мышцам. Нужна тебе их помощь или нет — решай сам.

ВЕЛОКОМПЬЮТЕР

Garmin Edge 500

Если в твоих планах долго гнать велосипед, поставь на него сначала Garmin Edge 500. Этот компьютер готов 18 часов без передышки (такова емкость батареи) следить за твоим маршрутом, скоростью движения, высотой над уровнем моря, преодоленной дистанцией, сожженными калориями, пульсом, частотой вращения педалей (если подключишь дополнительный датчик) и температурой воздуха. В общем, если вокруг тебя скучный пейзаж, можешь сосредоточиться на экране Edge 500 и найти там массу нужной и не очень информации. 12 000 руб.

ЧЕМ УДИВИТЬ ДЕВУШКУ

НАЙТИ ПУТЬ К ЕЕ СЕРДЦУ

Фитнес-тренер для среднестатистической женщины — такой же фетиш, как для тебя близняшки из рубрики "Объект желания" (см. стр. 32), поэтому есть смысл попробовать себя в этой роли, например, во время ее пробежки. С набором Adidas miCoach Расег это не сложно: девушка крепит один датчик на кроссовку и один на грудь, ты же кладешь в карман приемное устройство, к которому прикреплены наушники. Датчики будут следить за ее пульсом, скоростью бега и пройденной дистанцией, давая советы через наушники (когда прибавить темп, а когда сбавить обороты), тебе же останется только озвучивать эти советы. Естественно, пригодится этот набор в тренировках и тебе, ведь он следит за пульсом, не давая перегружать сердце, но и не позволяя схалтурить.

СЧЕТЧИК КАЛОРИЙ

Fitbit Tracker

Девайс-прищепка крепится к одежде и считает, сколько ты пройдешь пешком, сколько пробегаешь, а сколько просидишь на месте. Даже во сне он будет продолжать слежку, проверяя, много ли ты ворочаешься и как часто просыпаешься. В итоге ты узнаешь свой ежедневный "пробег", расход калорий и время отдыха. Данные предлагается загружать на специальный сайт. На их основе тебе будут давать рекомендации по питанию и физической активности. В России не продается, но можно заказать через Сеть. $100

ПРИСТАВКА

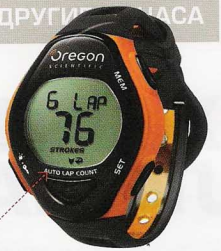
Wii Fit

Виртуальный домашний фитнес-клуб или просто игровая приставка? Решать тебе. Функционала у Wii Fit хватит и для того и для другого, так что только от тебя зависит, как ты будешь использовать этот девайс. Если сообщишь системе свои вес, рост и возраст, она еще и программу тренировок сама подберет: есть силовые занятия, есть йога, есть аэробика. 5200 руб.

ВОДНЫЙ ПЛЕЕР

Speedo Aquabeat MP3 Player

Чтобы во время заплывов в бассейне вода не попадала в уши, пусть лучше в них течет музыка. Этот плеер и его наушники не боятся влаги — можно слушать даже на дне. 1 Гб любимых песен заставит тебя грести с удвоенной силой. Одна проблема — решить, куда повесить Speedo Aquabeat. Сам производитель советует крепить его к шапочке своего же, естественно, производства. Впрочем, и на плавках 35 г лишнего веса проблемы тебе не создадут. 7890 руб.



ЧАСЫ ПЛОВЦА

Oregon Scientific SW202

Эти часы умеют считать не только часы и минуты, но и все, что касается плавания: число гребков, количество кругов по дорожке бассейна, знают они и сколько калорий ты потратил за тренировку. Короче, ты сможешь разгрузить голову от лишних подсчетов и просто разрезать ею водную гладь с рекордной скоростью. Кстати, сами рекорды не будут забыты — Oregon Scientific SW202 сохранит 7 твоих лучших результатов. 5000 руб.

КАЧАЙ, КАЧАЙСЯ!

Секс по телефону — это, конечно, хорошо, но спорт по телефону полезнее. Поговорим о приложениях, которые тебе в этом самом спорте помогут.

ДЛЯ IPHONE/IPOD TOUCH

Men's Health Workouts Красиво оформленный электронный гид по фитнесу. Первая часть — сгруппированный по разным мускулам справочник с описанием правильного выполнения упражнений и фотографиями. Вторая — структурированная по задачам подборка тренировок: увеличение мышечной массы, кардио, снижение веса. Третья часть — описание, что еще можно закачать на iPod/iPhone от Men's Health. Например, Men's Health Ultimate No-Weight Workouts (справочник по тренировкам без железа), Men's Health Ultimate Fat-Burning Workouts (подборка упражнений с упором на сброс веса), Men's Health Ultimate Abs (качай пресс) и Men's Health Ultimate Arms (укрепляй руки). Для женщин есть аналогичные: Women's Health Workouts, Women's Health Amazing Abs Workouts, Women's Health Total Body Fat-Burning Workouts, Women's Health Sexy Arms & Shoulder Workouts. Будь готов одновременно с мышцами тренировать и знания — все программы пока только на английском.

GymGoal Удобный русскоязычный менеджер тренировок. Есть готовые программы, есть отдельные упражнения (правильное исполнение тебе покажет мультяшный человечек), а есть карта мышц: выбираешь интересующую часть тела — и получаешь список упражнений, которые ее укрепят.

Yoga Stretch Удобные тренировки для поклонников йоги. На экране силуэт принимает позы, которые тебе нужно повторять и удерживать, пока тикает таймер. Будешь делать каждый день — сможешь говорить по телефону, удерживая его у уха ногой.

ДЛЯ NOKIA

Sports Tracker free Превратит телефон в GPS-компьютер, отслеживающий массу показателей: от количества сожженных калорий до средней скорости бега или езды на велосипеде. В твоем распоряжении карты, счетчики, шагомеры. Можно даже измерять сердечный ритм. Данные хранятся в дневнике, что позволяет строить графики, определять свои сильные и слабые стороны, а также делиться этой информацией.

Новости и статьи mhealth.ru Ежедневные новости и статьи, советы экспертов, короче, все то, что ты любишь в Men's Health, — теперь и на твоем телефоне. Конечно, особое место в нем займет видеоэнциклопедия фитнеса — наш фитнес-редактор Дима Смирнов укажет тебе самый правильный путь к здоровому телу.

ХВАТИТ ЛОМАТЬСЯ!

Хотел вечером заняться домашними делами, но ничего не включается — стиралка потекла, холодильник зацвел, плита потухла, а микроволновка погорела. Чтобы понять, что убивает твою технику, мы обошли несколько крупных ремонтных мастерских и изучили наиболее показательные "истории болезни" бытовых приборов.

Стиральная машина

ИСТОРИЯ БОЛЕЗНИ №1: Символично, что чаще всего этот прибор опустошает твои карманы на ремонт как раз из-за того, что до этого твои карманы были полными. Монетки, мелкие вещи, камешки, нитки, волосы — все это губит стиралку. Если ты ленишься или забываешь проверять карманы, перед тем как класть вещи в барабан, в конце концов всякая мелочь из них забьет сливной насос. Итог — любимый рекламщиками образ машины, стоящей в луже мыльной воды.

ПРОФИЛАКТИКА: Кроме проверок карманов, лучше подстраховаться и взять модель, в описании которой есть слова "помпа с антиблокировкой". При попадании в насос посторонних предметов включается реверсивный режим — и загрязнение моментально удаляется в специальный фильтр, очищать который нужно не чаще двух раз в год. Правда, за подобное удовольствие придется переплатить. Стирать деньги или тратить — решать тебе.

ИСТОРИЯ БОЛЕЗНИ №2: Скупой платит многажды. И скупой, пытающийся постирать все вещи одним разом, — не исключение. Если ты регулярно перегружаешь стиральную машину, у нее искривится барабан. Сначала она будет вибрировать и скрежетать при отжиме, а потом сломается.

ПРОФИЛАКТИКА: Не забивай барабан под завязку. Перед стиркой расправь белье, если машинка во время отжима слишком шумит, останови отжим и открой дверь — возможно, в барабане вещи смотались в клубок, который слишком смещает центр тяжести. Этот клубок нужно тут же распутать.

ИСТОРИЯ БОЛЕЗНИ №3: Ты видел, как обрастает накипью спираль в электрочайнике, видел, как в рекламе из стиральной машины вынимают больше похожий на коралл нагревательный элемент. Действительно, жесткая вода может за год с небольшим привести к тому, что в сервис-центре с тебя возьмут 20–30% цены машины за ремонт. Однако не спеши в магазин за столь широко разрекламированным порошком.

ПРОФИЛАКТИКА: Специалисты отмечают, что для нужного эффекта машинку достаточно прогнать вхолостую, предварительно засыпав в барабан 80 г лимонной кислоты и запустив стирку при 90° на полный цикл. Повторять эту процедуру можно 2–4 раза в год. С плесенью совладать поможет питье-

ЧЕМ УДИВИТЬ ДЕВУШКУ

ПОДАРИ ЕЙ ПЫЛЬНЫЙ ЭКСПОНАТ

Ценительницу прекрасного можно гарантированно удивить, подарив ей пылесос. Чтобы удивление было приятным, пусть это будет пылесос Dyson DC25. Мало какой еще производитель пылесосов может похвастать тем, что его продукция выставлялась в музеях современного искусства. Пылесосы Dyson же были экспонатами самых разных музеев, включая Центр Жоржа Помпиду в Париже. Друзей удиви тем, что расположенный внутри оранжевого шара, который заменяет DC25 колеса, двигатель, работает со скоростью 104 000 об/мин — в 10 раз быстрее мотора гоночного болида.

вая сода. Смочи тряпку в растворе (1 чайная ложка соды на 1 стакан воды) и аккуратно удали плесень, после чего очищенное место протри столовым уксусом.

Есть и другой путь, более передовой, — купить магнитные преобразователи воды, которые ставятся на или в трубу, подающую воду в машину. Вкратце принцип работы этого прибора таков: вода проходит через поле, создаваемое постоянными магнитами, это не позволяет кальцию и магнию ("папе" и "маме" накипи) оседать на поверхности нагревательного элемента, так что новая накипь не появится, старая же со временем полностью вымывается сама. Правда, цена на такое удовольствие колеблется в районе 5000 руб.

Электроплита

ИСТОРИЯ БОЛЕЗНИ: Если ты решил, что наличие плиты — повод сэкономить на обогревателе (конфорки тоже греют!), готовься скоро потратить сэкономленное на ремонт.

ПРОФИЛАКТИКА: В попытке нагреть воздух ты добьешься только того, что конфорка перегорит. Тепло электронагревательного элемента, которое должно нагревать посуду, просто не способно нагреть воздух. По этой же причине плохо скажется на сроке жизни плиты и использование маленьких кастрюль и сковородок на больших конфорках. Оптимальный режим — когда размеры конфорки и кастрюли полностью совпадают.

Холодильник

ИСТОРИЯ БОЛЕЗНИ: Холодильник, стоящий между плитой и батареей, будет, как рокер, жить быстро и умрет молодым. Работа холодильника — холодить, и, если вокруг него всегда жарко, работать этому прибору придется с удвоенной силой, что быстро износит компрессор. Поэтому и теплые полы под холодильником вредны.

ПРОФИЛАКТИКА: Дай ему воздуха — отодвинь от стенки минимум на 7 см, удали с задней поверхности пыль, подними повыше его ножки, а если внизу теплый пол — постели под ним теплоизолятор. И конечно, проверяй, чтобы дверца не оставалась долго открытой — это также приводит к быстрому износу компрессора, как и частое использование функции суперзаморозки (если она есть в твоей модели). Захочешь быстро охладить пиво в морозилке — не забудь потом перевести прибор в нормальный режим.

Микроволновка

ИСТОРИЯ БОЛЕЗНИ: Если не считать грубых нарушений инструкции (вроде использования в микроволновке металлической посуды или попыток приготовления целых яиц), наиболее часто на тот свет прибор отправляют скачки напряжения в сети.

ПРОФИЛАКТИКА: Избежать неприятных последствий поможет сетевой фильтр. И еще: не допускай работы микроволновки вхолостую. Бывает, что, закончив разогрев еды, ты закрываешь печь, которая после еще несколько секунд, а порой и минут продолжает работать, пока таймер не остановится на нуле. Все это время резонирующие о магнетрон волны наносят камере печи повреждения.

Телевизор

ИСТОРИЯ БОЛЕЗНИ: Испортить просмотр футбольного матча может не только жужжание африканских вувузел, но и внезапная смерть телевизора. Почему "ящик" играет в ящик? Сегодня основная причина смерти — перепады в сети.

ПРОФИЛАКТИКА: Покупка сетевого фильтра защитит телевизор от скачков, ты же сам можешь обезопасить его еще от одной проблемы: современные ЖК-модели не рекомендуют быстро включать-выключать (пусть между этими действиями пройдет более 15 секунд). Кроме того, нужно следовать еще нескольким рекомендациям: при чистке корпуса пользуйся сухой тряпкой, чтобы предотвратить попадание внутрь воды, и лучше протирай выключенный ящик, статическое электричество для телевизора — реальная угроза.

Пылесос

ИСТОРИЯ БОЛЕЗНИ: Этот доблестный борец с пылью легко может сам от нее и погибнуть. Достаточно просто нерегулярно удалять из него мусор и пыль — и фильтры, а потом и мотор скоро придут в негодность.

ПРОФИЛАКТИКА: Собственно, средство одно — следить за тем, сколько пыли в пылесборнике, и регулярно чистить фильтры. Так что все в твоих руках.

ТЕОРИЯ ЗАГОВОРА

Производителям бытовой техники (и не им одним) нужно продавать как можно больше товаров, так что они идут на уловки, намеренно занижая работоспособность покупаемых тобой агрегатов и придумывая все новые способы заставить тебя менять технику. Их нетрудно понять: производитель вечного двигателя — потенциальный банкрот, ведь число его клиентов не растет, а уменьшается с каждой проданной штукой. Согласно исследованиям, большая часть техники вырабатывает свой ресурс через 5–7 лет работы. Почему вырабатывает? Материалы не вечны, да и конструкции не рассчитаны на десятилетия жизни.

За границей даже существует специальный термин planned obsolescence ("планируемое старение"), что подразумевает выпуск продукции, которая спустя несколько лет либо выйдет из строя, либо гарантированно морально устареет, поскольку ей на смену уже готовится очередная партия, цель которой — вновь заставить тебя покупать. Неслучайно в США мастерских или сервисов по ремонту бытовой техники практически нет. Испортившийся товар просто выбрасывают. Создание очередного носителя данных, переход на другой стандарт проводов — подобная стратегия выгодна производителям. Planned obsolescence используется повсеместно: от транспортных средств до лампочек, от зданий до программного обеспечения. Только не надо думать, что в твоем детстве все было иначе — термин был придуман в 70-е, сама же стратегия, предположительно, родом из 40-х.

2 ЗАПОВЕДИ ЖЕЛЕЗНОГО ДОЛГОЖИТЕЛЯ

1 **Ничего не выбрасывай** Гарантийный талон и инструкция должны быть под рукой. Мы знаем, что читать инструкцию скучно, но именно в ней содержится вся та информация, которая избавит тебя от необходимости использовать гарантию.

2 **Поставь на место** Не скупись на услуги профессионалов при установке крупной бытовой техники. Сэкономленные деньги ты можешь потерять уже при первом включении нового прибора. Выбор нужных розеток, их заземление, подключение шлангов и насосов, подготовка к эксплуатации — при выполнении этих работ каждая модель выдвигает свои требования. И отклонение от норм может привести к неисправности. Так, стиральные машины, скажем, всегда нуждаются в заземлении, а в "хрущевских" розетках его нет, и, если ты решишь закрыть на это глаза, долго машина не протянет.

ПРОЕКТОР. ПЕРЕСТРОЙКА

Телевизоры выкидывают в трех случаях: если ты рокер и у тебя вечеринка в номере отеля; если ты решил продемонстрировать свою независимость от ящика и просто вычеркнул этот прибор из оснащения своей квартиры; и наконец, если ты надумал сменить его на проектор. Только учти, что критерии выбора зависят от твоих потребностей.

ЗАЧЕМ ТЕБЕ ПРОЕКТОР?

Хочу настоящий домашний кинотеатр!

Дорогое удовольствие, но оно того стоит. Плюсы ты знаешь и сам: 300-дюймовый экран другим путем, кроме как с проектором, получить не удастся. Что же до минусов — то вот основные моменты, учтя которые ты избежишь ошибок при выборе подходящей модели.

1 Если смотришь кино только в темноте, можешь спокойно покупать проектор, яркость которого менее 2000 лм. Да, при свете картинка окажется блеклой, но это расплата за то, что в темноте она будет смотреться более живой и естественной — такие проекторы не стараются сделать изображение более ярким, чем оно есть. Если такие условия тебя не устраивают — бери модель с большей яркостью, ей проще противостоять внешнему освещению (правда, все равно лучше вешать экран так, чтобы прямой солнечный свет на него не попадал).

2 Да, для проектора лучше иметь большую комнату. Если есть 5-6 м до экрана, то ты получишь вожделенную диагональ в сотни дюймов. Но можно вписать его и в "хрущевку". Чтобы проецировать максимальную картинку с небольшого расстояния, выбирай домашний проектор с коротким фокусом. Примени фантазию — например, повесив экран на окно, можно сэкономить место на стене и бюджет на шторы.

3 Для кино хорош Full HD-проектор. Купить такой можно от 70 000 руб. Впрочем, лучше заложить бюджет в 100 000 — модели в этой ценовой группе используют больше дополнительных разработок, которые заметно влияют на качество картинки.

Хочу играть на большом экране!

Игры с экраном во всю стену дают на порядок большее ощущение присутствия. Огромные монстры, машины в реальную величину — все это гораздо интереснее посиделок перед стандартным монитором.

1 Начнем с самого экрана, а точнее, с того, что можно обойтись и без него.

ЧЕМ УДИВИТЬ ДЕВУШКУ

ЗАСВЕТИ ЕЙ ПРИ ЛУНЕ

Логичным продолжением совместного просмотра фильма дома будет ужин. Правда, ужин при свечах — позапрошлый век, сегодня девушек ужинают при другом освещении, например, Philips Lumiware. Это цветные светодиоды, встроенные в подстаканники, ведерко для шампанского, вазу для цветов и сервировочное блюдо. Каждое из них может светиться разными цветами — можешь выбрать какой-то один или включить режим, в котором цвета меняются автоматически через определенные промежутки времени. Цены такие: подстаканники — 2300 руб, ведерко — 4400 руб, ваза — 4300 руб, блюдо — 4000 руб.

Если у тебя однотонные обои без рисунка или просто крашенные светлой краской стены — направляй проектор прямо туда. Кстати, можно воспользоваться и чужой стеной. Например, летом, чтобы не сидеть в душной квартире, расположись с друзьями и проектором на балконе и играй на стене соседского дома — это отличное развлечение для летней вечеринки. Хочешь попробовать? Ищи проектор с большой яркостью. Идеальный вариант — инсталляционный проектор с яркостью более 7000 лм, впрочем, такой будет стоить дорого и только ради игры на стене переплачивать нет смысла. Поэтому возьми модель с показателем 2500 лм.

2 Еще один показатель, важный для игр, — режим быстрой смены кадров. Учти это при выборе.

3 Кстати, проектор может заменить монитор не только в играх, но и в интернет-серфинге и любой другой работе на компьютере. Позаботься о том, чтобы это была модель на основе технологии 3LCD. От таких проекторов, в отличие от компьютерного монитора, ЖК-панелей и проекторов на основе других технологий, совсем не устают глаза: их изображение не мерцает и не излучает свет.

Хочу домашний спортбар!

Никаких прокуренных чужими сигаретами подвалов, никаких проблем с хорошими местами в дни лучших матчей, никаких наценок на пиво. Список плюсов можешь продолжить сам.

1 Тебе нужен проектор с хорошей яркостью, более 2500 лм (все-таки спорт не смотрят в полной темноте).

2 Размер экрана выбирай сам. Но учти, что, по уму, для комфортного просмотра (в футболе важно видеть всю картину поля) расстояние от экрана до тебя должно быть равно 3–5 диагоналям этого самого экрана при просмотре в формате 4:3 и 2,5–3 диагоналям — если экран 16:9.

3 В планах просмотры не только дома, но и на даче? Можно присмотреться к мультимедийному центру вроде Epson EH-DM3 (проектор, DVD-плеер, акустика) — его легче возить с собой, ведь не нужно перетаскивать дополнительные колонки, сам же проектор оборудован ручкой для переноски. Кстати, его можно использовать и просто как музыкальный центр, он проигрывает CD-диски или MP3.

Хочу просто освободить место от телевизора!

Вполне бюджетный вариант, в котором главное — не идеальные показатели, а то, что можно избавить дом от здоровенной черной коробки. Важно уметь правильно расположить проектор.

1 Почти все домашние проекторы имеют возможность крепления под потолком: есть и "родные", и "не родные" крепления, причем не обязательно вешать прибор ровно напротив экрана. Если у проектора есть возможность сдвига линз по горизонтали и вертикали, его можно будет, например, спрятать на шкафу в углу комнаты или, наоборот, поставить вниз — на журнальный столик.

2 Купи в пару к проектору автоматически выдвигающийся экран. Вот лишь два варианта использования такого аксессу-

ТВ И Т.Д. И Т.П.

Есть обычные телевизоры, а есть те, которые умеют чуть больше других. Кстати, вот они.

LG LX9500

Это, пожалуй, самый тонкий 3D -телевизор в мире: его толщина — всего 22,3 мм, а рамка, окружающая экран, и того тоньше — 16 мм. Забавно, что при этом он обеспечит полную иллюзию глубины изображения, о которой не мог мечтать даже самый толстый "ящик" прошлого. Что ж, 3D — уже не фантастика, а обычная функция в телевизоре, которую можно и нужно опробовать.

Samsung UE55C8000XW 3D LED

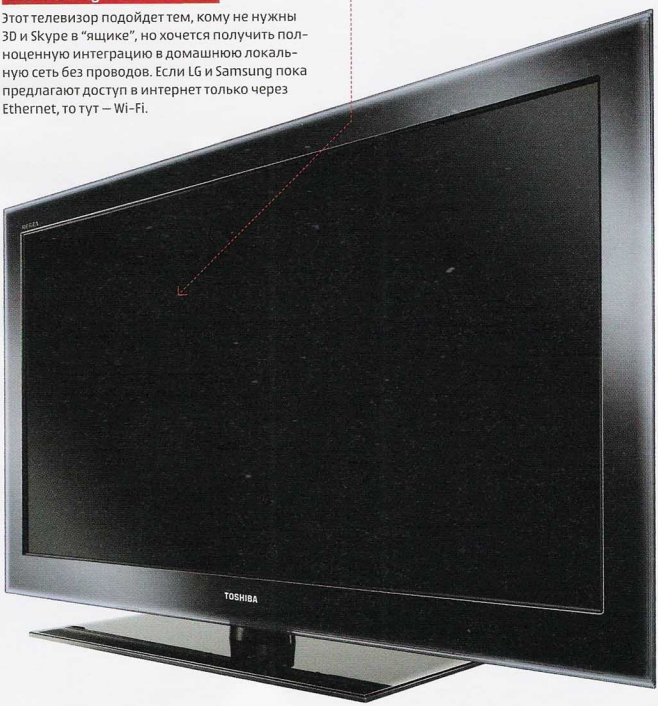
В этой модели соединились две главные технологии, появившиеся в телевизорах в этом году, — 3D и Skype. То есть ты сможешь дома пересмотреть пару раз "Аватара", а потом прямо по телевизору позвонить друзьям в любую страну мира и обсудить с ними увиденное. Правда, для видеозвонка понадобится дополнительная камера.

ара. Вешаешь его над окном — и стоит включить проектор, как экран, раскладываясь, закрывает окно, выполняя функцию шторы. Если же проектор установлен на кухне, экран можно расположить таким образом, чтобы он, опускаясь, закрывал раковину и плиту, в итоге помещение получается более уютным — большой экран, столик на двоих, и никаких кастрюль или гор немытой посуды. Есть и еще более интересный вариант просмотра вдвоем: если в комплекте с проектором идет специальное зеркало для объектива, можно проецировать картинку прямо на потолок в спальне.

3 К телевизору часто подключают разные устройства (DVD-, Blu-ray-плеер, видеомагнитофон, камеру, акустическую систему). Прикинь, какие устройства будешь подключать ты, и проверь, есть ли такие входы на выбранном проекторе (Computer, HDMI, Component Video, Composite Video, S-Video, RS-232C).

Toshiba Regza 55WL753R

Этот телевизор подойдет тем, кому не нужны 3D и Skype в "ящике", но хочется получить полноценную интеграцию в домашнюю локальную сеть без проводов. Если LG и Samsung пока предлагают доступ в интернет только через Ethernet, то тут — Wi-Fi.



DURACELL®

Выиграй поездку в крупнейший парк развлечений в Париже

УЗНАЙ БОЛЬШЕ на www.duracell.ru

реклама

1. КУПИ
батарейки Duracell AA или AAA в упаковке из 4, 8 или 12 штук

2. ЗАРЕГИСТРИРУЙ
уникальный код с упаковки на сайте www.duracell.ru

3. ВЫИГРАЙ
одну из 3 поездок в парк развлечений в Париже

Срок проведения Акции с 15.08.2010 по 31.10.2010. Срок регистрации с 15.08.2010 по 31.10.2010. Информация об организаторе Акции, о правилах ее проведения, количестве призов или выигрышей по результатам Акции, сроках, месте и порядке их получения по тел. (8-800) 200-20-20 или на сайте www.duracell.ru

ДОХЛЫЙ НОМЕР

Все тягаешь и тягаешь железо, а результатов ноль? Этот текст — для тебя.

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ СМИРНОВ

ФОТО: RUSSIAN LOOK

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДМИТРИЯ СМИРНОВА

РЕДАКЦИЯ ПОЛУЧИЛА ПИСЬМО: "ВАШ ЖУРНАЛ — ОТКРОВЕННАЯ ДИСКРИМИНАЦИЯ. Как будто кругом одни жирдяи и толстопузы! Ха! А вы знаете, что есть люди, у которых проблема — набор веса?! Нет? Ну так я сообщаю! Полно рекомендаций, как сжечь то, как избавиться от этого, как "мы худеем, дорогая редакция"... А где про тех, кто уже почти год как не может набрать гребаные 12 кг до нормы?.."

Здесь про них, здесь. Как правило, трудности с набором мышечной массы есть у астеников. Это тип телосложения, характеризующийся удлиненными пропорциями тела и пониженным жироотложением. Но "проблемные" клиенты встречаются и среди нормостеников и даже среди гиперстеников. Всех таких страдальцев называют одним словом — "хардгейнер".

У хардгейнера есть несколько верных признаков. Зная их, можно с легкостью составить программу тренировок, которая сделает из задохлика мускулистого здоровяка за несколько недель. Вот эти признаки.

ПРИЗНАК №1

МЫШЦЫ ХАРДГЕЙНЕРА УСТОЙЧИВЫ К НАГРУЗКАМ

Программы, которые приносят хотя бы средние результаты всем остальным, хардгейнеру не помогают. То есть ему нужен специальный тренировочный режим. Если бы это было не так, никто бы не знал, кто такой Стюарт Макроберт, в прошлом издатель журнала Hardgainer, в нашей стране известный как автор книги для неудачников от культуризма "Думай".

● **Решение:** для роста хардгейнеру нужно нагружать мышцы в несколько раз дольше. Именно поэтому в популярных тренировочных программах для хардгейнеров (Макроберт, Штроссен и др.) встречаются приседания со штангой на спине в режиме "1 сет на 20 повторов". Чтобы программа заработала, в стержневых упражнениях надо использовать искусственные методы продления подхода. Не дроп-сеты или супер-сеты, как обычно, а кластеры. Что это такое и как их делать — читай дальше, в программе тренировок.

ПРИЗНАК №2

У ХАРДГЕЙНЕРА ПОНИЖЕННЫЙ ГОРМОНАЛЬНЫЙ СТАТУС

За рост мышц у нас в первую очередь отвечают гормоны (особенно тестостерон), а не гантели или белки с жирами. Тестостерон отвечает за формирование половых признаков у мужчины, в том числе мышц. У хардгейнера уровень тестостерона низкий от природы. Проверить это можно с помощью простейшего анализа крови в ближайшей лаборатории.

● **Решение:** тренировочные программы, включающие упражнения со свободными весами, глобальные по воздействию на организм (приседания, швунги, тяги). Они способствуют уверенному росту уровня тестостерона.

ПРИЗНАК №3

ХАРДГЕЙНЕР СЛАБ ФИЗИЧЕСКИ

"Люди долихоморфных (читай: удлиненных) пропорций тела могут иметь не очень высокие значения абсолютной мышечной силы", — пишет профессор М.Ф. Иваницкий в книге "Анатомия человека". Короче, хардгейнер силой не отличается, но именно в этом его плюс. Раз низкий уровень силы сопровождается низким уровнем мышечной массы, значит, по закону обратной реакции, увеличив силу, мы увеличим и мышцы.

● **Решение:** тренировки четкой силовой направленности, не выходя при этом за рамки гипертрофийного тренировочного профиля. Не понял? Объясняю: работай на силу, но не превращай занятия в подготовку к соревнованиям по пауэрлифтингу.

ПРИЗНАК №4

ХАРДГЕЙНЕР СЛАБ МОРАЛЬНО

Нет, хардгейнер не падок на алкоголь, порно и пирожные с кремом (а, впрочем, почему нет?), просто обычно это типичный невротик: часто нервничает, легко пасует в спорах, быстро устает от напряженных стрессовых ситуаций. Из-за легкоутомляемой ЦНС он не способен на напряженную работу в зале.

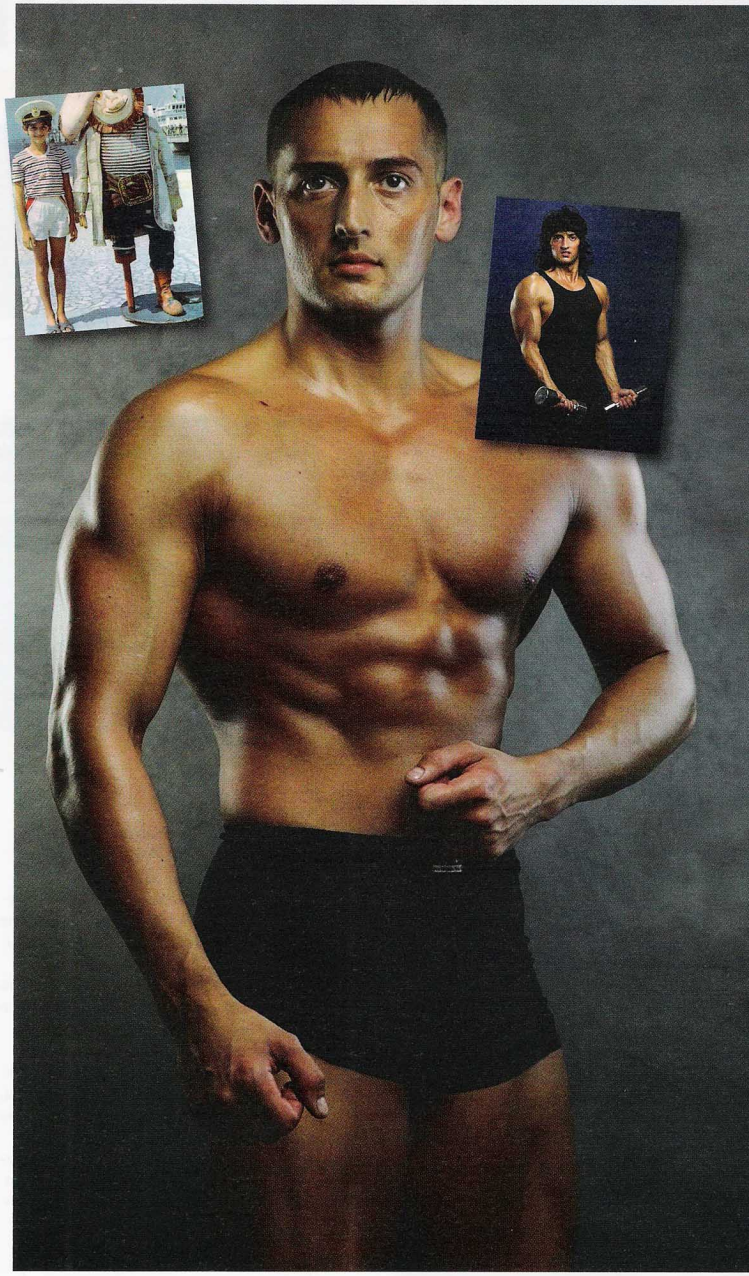
● **Решение:** задача — укрепить нервную систему. Тренировкам необходима четкая периодизация. ЦНС хардгейнера не выносит однообразия и монотонных нагрузок. В занятиях должны встречаться и крайне напряженные периоды, и периоды активного отдыха, чтобы ЦНС эффективно восстанавливалась.

ПРИЗНАК №5

ХАРДГЕЙНЕР БЫСТРО ВОССТАНАВЛИВАЕТСЯ

Почему-то в большинстве литературы для хардгейнеров им рекомендуется тренироваться реже, но интенсивнее. Бесперспективное занятие. Все равно интенсивность тренировок будет маленькая. Ладно бы хардгейнер приседал 3 сета по 12 подходов с весом 200 кг, затрачивая на это полчаса. А ведь осилит только 50-70 кг — и уже через полминуты будет свеж, как маргаритка. Но станет ждать несколько дней, чтобы снова прийти в зал. Зачем тратить время на отдых, если тренируешься с маленькими весами?

● **Решение:** интенсивность нагрузок заменить частотой — жизненно необходимо нагружать каждую мышцу не менее трех раз в неделю.



ПРОВЕРЕНО НА ЛЮДЯХ

Чтобы ты не подумал, что мы тут зря треплем языком, вот тебе реальный пример. Фитнес-тренер международного класса петербуржец Стефан Чаповский тоже когда-то был неимоверно тощим. Смотри, как он себя сделал.

ТЕКСТ: АЛЕКСЕЙ ЦЫГАНОВ

Начало бесперспективное, как мы любим. Рос без отца, равняться приходилось на маму с бабушкой. Школьной физкультуре предпочитал литературу, поскольку сложение имел чисто астеническое (тонкие кости, длинные конечности, большой дефицит веса). Больше двух раз подтянуться не мог, а бегать умел исключительно по ветру. "На одном из школьных медосмотров врач нащупал у меня на грудной клетке какую-то атипичную впадину и посоветовал записаться на плавание, — вспоминает Стефан. — Через два года плавание сменила легкая атлетика, потом — стрельба из винтовки... Правда, на физическом развитии все это почти никак не отражалось". В 14 лет Чаповский весил 45 кг при росте 170 см.

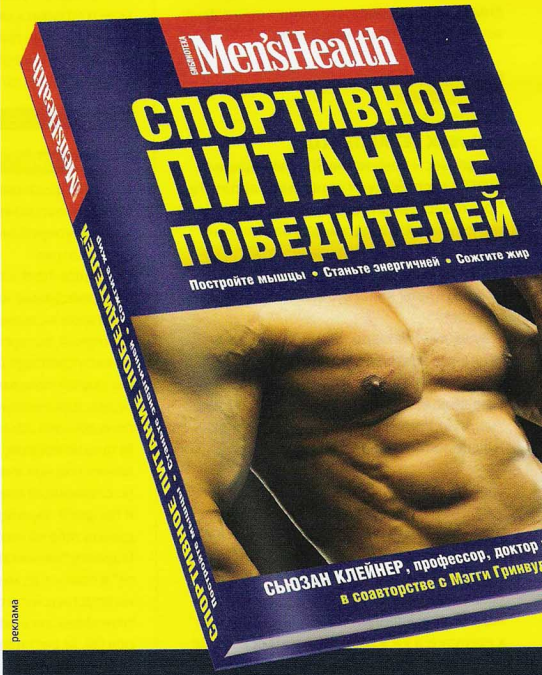
А потом наступил переходный возраст. "Мне внезапно стало не плевать, как я выгляжу. Особенно в глазах противоположного пола. Захотелось где-нибудь набраться мужественности, силы. И тут в СССР появились герои голливудских боевиков: мускулистые, бескомпромиссные... Образцом для подражания и человеком, частично занявшим пустующее место отца, для меня стал Сильвестр Сталлоне. Точнее, его Рэмбо и Рокки. Я приступил к тренировкам".

Первый год Чаповский занимался дома. Практически весь инвентарь, за исключением пары гантелей, был самодельным. Штанга являла собой черенок от лопаты, к которому по краям веревками привязывались те же гантели, кирпичи в пакетах, двухлитровые баклажки с водой... Через год понял, что вышел на тот уровень, когда не стыдно прийти в качалку. И он пришел... Пересказывать в подробностях жизнь Чаповского — долго: сходил в армию, переехал в Питер, устроился работать тренером в фитнес-клуб, в 2007-м получил диплом международного образца... Важно следующее: в 2008-м Стефан набрал свой максимальный за все время вес — 107 кг, и занял первое место на конкурсе Hollywood Best New Talent Awards в категории "Фитнес-модель". Фитнес-редактор МН Дмитрий Смирнов решил было, что дело в стероидах. Но по документам все чисто: в 2009-м Стефан занял 2-е место в категории "Фитнес" на California Natural Bodybuilding and Fitness Championships — соревновании спортсменов-натуралов (людей, тренирующихся без применения спортивной фармакологии). Надо ли говорить, что шанс есть у любого дохлика? Ответ перед тобой на фото, которое вполне себе можно повесить на стену как пример для подражания (если не можешь найти оригинал со Сталлоне).

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Сьюзан Клейнер считается лучшим в мире специалистом в вопросах спортивного питания. Эта книга вызовет повышенный интерес не только у всех любителей фитнеса, но и у профессиональных спортсменов и их тренеров. Написана она без лишних отступлений, все, что называется, строго по делу — грамотно, точно, практично. А если учитывать тот факт, что на рынке книжной продукции подробных разъяснений, "что есть, а что не есть спортсмену" и как с пользой для себя осуществлять и то и другое, нет, то не остается сомнений, что эта книга и в России станет бестселлером. В США она является хитом продаж уже третий год.

Издательство ЭКСМО


Men's Health
СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ
Постройте мышцы • Станьте энергичней • Сожгите жир
СЬЮЗАН КЛЕЙНЕР, профессор, доктор
в соавторстве с Мэгги Гринвуд

В ПРОДАЖЕ В КНИЖНЫХ МАГАЗИНАХ ГОРОДА

реклама

ПРИЗНАК №6

У ХАРДГЕЙНЕРА УЯЗВИМЫЕ СУСТАВЫ И ПОЗВОНОЧНИК

Как мы уже говорили, большая часть хардгейнеров — астеники. Вытянутые конечности и позвоночник, тонкие суставы — с чего тут набраться крепости опорно-двигательному аппарату? А высокий рост часто сопровождается уплощенным поясничным лордозом и недостаточной эластичностью мышц-сгибателей и разгибателей бедра. Поэтому хардгейнеру категорически не рекомендуется делать становую тягу с пола — это может доставить кучу неприятностей пояснице.

● **Решение:** совсем исключить становую тягу из программы, конечно, нельзя. Зачем пренебрегать упражнением, которое при разумном подходе эффективно укрепит слабую спину? Выход: становая тяга с укороченной амплитудой, которая не требует хорошей гибкости в тазовой области и стабильности поясницы. В этом упражнении слабо нагружены разгибатели бедра, поэтому в приводимой на следующих страницах программе есть высокая тяга штанги с пола.

ПРИЗНАК №7

ХАРДГЕЙНЕР — ЧЕЛОВЕК БЕЗ АППЕТИТА

Малый вес и пониженный гормональный фон не способствуют появлению аппетита. Просто заставить себя есть больше и чаще не получится. В хардгейнера банально не влезает нужное для мышечного роста количество калорий. Без должной гиперкалорийной диеты никакого мышечного роста не будет.

● **Решение:** гейнеры, они же белково-углеводные коктейли. Комбинация из белков и углеводов способствует повышенному усвоению белка и росту общей массы тела. Умный астеник пьет гейнер 1-3 раза в день и в дни тренировок, и в дни отдыха.

ПРИЗНАК №8

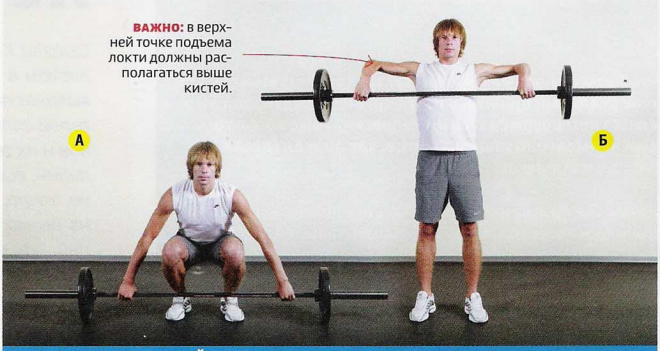
У ХАРДГЕЙНЕРА НЕДОРАЗВИТЫ ИКРЫ

Чтобы опытные качки не распознали в тебе бывшего хардгейнера, работай над икроножными мышцами. Икры в принципе обладают повышенной сопротивляемостью к нагрузке, а уж у хардгейнера они вообще не растут ни в какую, настоящий кошмар.

● **Решение:** тренировать икры чаще. В идеале — на каждом занятии, варьируя интенсивность и объем нагрузок.

ВЫБОРОЧНАЯ ПРОВЕРКА

ПРИМЕРЫ Перед тобой шесть упражнений из тренировочной программы хардгейнера с развернутыми комментариями. Полную программу тренировок ты найдешь на последней странице этой статьи.



ВЫСОКАЯ ТЯГА СО ШТАНГОЙ С ПОЛА

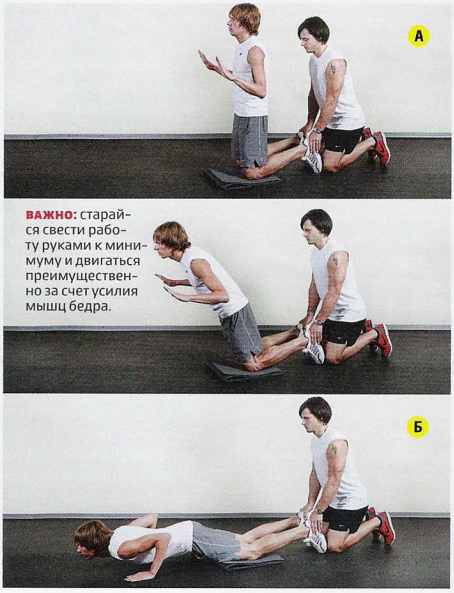
Мышцы: ягодицы, сгибатели голени, дельтовидные, трапеции.

Поставь штангу на пол, подойди к ней вплотную — так чтобы голени коснулись грифа. Присядь и возьмись хватом значительно шире плеч. Прогни поясницу, полностью выпрями руки, подними голову и разведи лопатки [А]. Теперь мощно оттолкнись ногами от пола, разогни корпус, ненадолго привстань на носки и пожми плечами — за счет всех этих действий штанга взлетит до уровня груди [Б]. Не задерживая ее там, верни штангу на пол и повтори.

ОБЫЧНЫЙ GHR

Мышцы: двуглавая бедра, полусухожильная, полуперепончатая, икроножные.

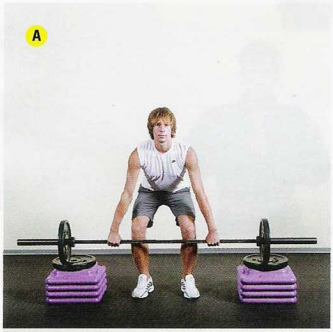
GHR (glute-ham-raise) — непереводимое на русский язык название упражнения, которое отлично укрепляет мышцы задней поверхности бедра. Для выполнения понадобится помощник. Встань на колени, подложив под них вчетверо сложенный коврик, и попроси партнера надавить тебе на пятки [А]. Стараясь "не ломаться" в пояснице, медленно опустись, чуть самортизировав руками об пол [Б]. За счет напряжения мышц задней поверхности бедра вернись в исходное положение и повтори.

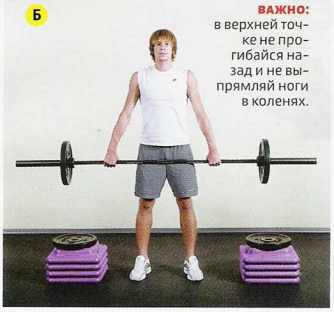


СТАНОВАЯ ТЯГА ОТ КОЛЕНЕЙ

Мышцы: ягодицы, сгибатели голени, разгибатели позвоночника, трапеции.

Поставь штангу либо на подставки (как на фото), либо на специальные упоры в силовой раме. В исходном положении гриф находится немного ниже уровня коленей. Заведи ступни под гриф, присядь, прогнись в пояснице и возьмись за штангу хватом на ширине плеч [А]. Сохранив ноги чуть согнутыми, выпрями спину и подними штангу с подставок [Б]. Аккуратно верни снаряд в исходное положение и повтори.





ОТЖИМАНИЯ ОТ ФИТБОЛА

Мышцы: трицепсы, грудные, передняя часть кора.

Поставь руки на фитбол, расположив их чуть уже плеч. Ноги выпрями в одну линию с корпусом, а ступни поставь на ширину бедер или чуть шире [А]. Согнув руки, опустись и коснись фитбола грудью [Б]. Вернись в исходное положение и повтори.

ВАЖНО: не выполняй все движение только руками, наоборот, больше используй ноги, чтобы придать штанге необходимое ускорение.
А
Б
В

ШВУНГ ЖИМОВОЙ СО ШТАНГОЙ

Мышцы: дельтовидные, трапеции, мышцы ног полностью.

Сними штангу со стоек, взяв ее хватом снизу чуть шире плеч. Выведи локти вперед, сделай поясницу плоской и чуть согни ноги в коленях [А]. Сохраняя положение верхней части тела неизменным, быстро присядь примерно на четверть амплитуды обычного приседа [Б]. Сразу же распрями ноги и выжми штангу над головой [В]. Аккуратно опусти снаряд на плечи и повтори.

СПЛИТ-ПРИСЕД СО ШТАНГОЙ НА СПИНЕ

Мышцы: ягодицы, квадрицепсы, сгибатели голени.

Положи штангу на спину, удерживая ее хватом, равным ширине твоего хвата в жиме лежа. Ноги поставь в положение длинного выпада вперед и чуть согни их в коленях, смотри прямо [А]. Сгибая обе ноги, опустись до тех пор, пока бедро впереди стоящей ноги не станет параллельно полу [Б]. Вернись в исходное положение и повтори. Сделав нужное количество повторов, смени ногу.

ФОТО: АНТОН КОМЛЕВ

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК

ИНСТРУКЦИЯ Программа рассчитана на 6 недель. Тренируйся 3 раза в неделю, отдыхая между занятиями не менее 48 часов. Перед каждой тренировкой проводи тщательную разминку, но исключи бег и прыжки, а на кардиотренажеры трать не больше 5 минут. Упражнения, обозначенные как 1А и 1Б или 2А и 2Б, выполняются по принципу чередования подходов: выполнив подход упражнения 2А, отдохни нужное тебе время, после чего сделай подход упражнения 2Б. Вновь отдохни и вернись к 2А. Чередуй упражнения, пока не сделаешь указанные подходы.

1 Сеты и повторы Основа программы – "кластеры", особый вид сетов, позволяющих нагружать целевые мышцы дольше. Выполняется кластер так: после разминки установи на штанге вес, который можешь технически грамотно поднять 5-6 раз. С этим весом сделай 2 повтора, поставь штангу на место, отдохни 10-15 секунд и сделай еще 2 повтора, вновь отдохни 15 секунд и повтори. Сочетание "4*(4*2)" означает выполнение четырех кластеров, каждый из которых состоит из четырех мини-подходов по два повтора с паузой 10-15 секунд между ними.

2 Силовая прогрессия От недели к неделе регулируй используемый в кластерах вес снарядов, но не ниже веса, который ты применял в первой неделе. Лучше повысить. Последнее правило справедливо и для остальных упражнений.

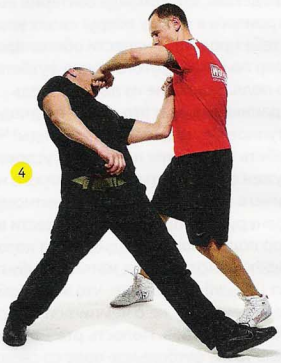
3 Паузы отдыха Не дольше 5 минут между приседаниями или становыми тягами. В остальных упражнениях – максимум 2 минуты.

4 Продолжительность тренинга При желании и хорошем приросте мышечной массы (это 3-5 кг за 6 недель) всю программу можно сразу повторить еще раз, но не более того. Дальше направленность тренировок надо менять. Приведенная здесь тренировка не только успешный старт, но и тест. В зависимости от того, как твой организм отреагирует на данную программу, тренер разработает дальнейший индивидуальный план действий. А если нет тренера – задавай вопросы Дмитрию Смирнову на mhealth.ru/advice/fitness/. ■

№	УПРАЖНЕНИЕ	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3	НЕДЕЛЯ 4	НЕДЕЛЯ 5	НЕДЕЛЯ 6
ДЕНЬ 1							
1	Приседания со штангой	4*(4*2)	3*(4*2)	6*(6*2)	2*12	4*(4*2)	3*(4*2)
2	Тяга штанги в наклоне	4*(4*2)	3*(4*2)	6*(6*2)	2*12	4*(4*2)	3*(4*2)
3А	Жим штанги лежа	3*6	3*10	3*5	2*20	3*6	3*10
3Б	Подъем штанги на бицепс стоя	3*6	3*10	3*5	2*20	3*6	3*10
4А	Высокая тяга со штангой с пола	3*5	3*7	3*3	2*12	3*5	3*7
4Б	Обычный GHR	3*макс.	3*макс.	3*макс.	2*8-10	3*макс.	3*макс.
5	Подъем на носки в положении сидя на тренажере	3*20	3*15	3*30	3*10	3*20	3*15
6	Подъемы коленей в висе на перекладине	3*макс.	3*макс.	3*макс.	3*макс.	3*макс.	3*макс.
ДЕНЬ 2							
1А	Становая тяга от коленей	4*6	4*8	5*5	2*12	4*6	4*8
1Б	Шраги с гантелями стоя	3*8	3*10	4*6	2*20	3*8	3*10
2А	Жим штаги лежа узким хватом	3*5	3*8	3*3	2*12	3*5	3*8
2Б	Отжимания от фитбола	3*8	3*12	3*6	2*20	3*8	3*12
3А	Сплит-присед со штангой на спине	3*8	3*12	3*5	2*15	3*8	3*12
3Б	Подтягивания широким хватом к груди	3*макс.	3*макс.	3*макс.	3*10	3* макс.	3*макс.
4	Подъемы стоя на одной ноге с гантелью	3*15	3*20	3*10	2*30	3*15	3*20
5	Скручивания лежа на фитболе	3*макс.	3*макс.	3*макс.	3* макс.	3* макс.	3* макс.
ДЕНЬ 3							
1А	Жим штанги лежа	4*(4*2)	3*(4*2)	6*(4*2)	2*12	4*(4*2)	3*(4*2)
1Б	Подтягивания обратным хватом с отягощением	4*(4*2)	3*(4*2)	6*(4*2)	2*12	4*(4*2)	3*(4*2)
2А	Румынская тяга со штангой	3*10	3*15	3*8	2*20	3*10	3*15
2Б	Швунг жимовой со штангой	3*6	3*8	3*4	2*12	3*6	3*8
3А	Приседания со штангой	3*6	3*8	3*3	2*12	3*6	3*8
3Б	Подъемы на бицепс со штангой сидя	3*12	3*15	3*8	2*20	3*12	3*15
4	Подъемы на носки сидя на любом тренажере с поддержкой спины	3*30	3*25	2*50	2*20	3*30	3*25
5	Боковые гиперэкстензии с отягощением	3*12	3*10	3*15	3*8	3*12	3*10

НА КОРОТКОЙ НОГЕ

* Мастер-тренер "World Class Олимпийский", мастер спорта по кикбоксингу и рукопашному бою



ВАЖНО Заверни стопу на себя так, чтобы получился надежный крюк. Пятка нападающего должна прийтись в самое глубокое место получившегося крюка, то есть в центр свода стопы.

Ситуация

Самая бытовая, набившая оскомину размером с дом любому уличному бойцу: противник держит тебя за плечо, нейтрализуя ударную правую руку. При этом его правая вполне готова причесать тебе подбородок. Парень вещает в твой адрес что-то нецензурное или просто молчит, угрожающе наклонив голову. То есть до кулачного конфликта осталось совсем ничего.

Твои действия

1 Подключи актерские способности, а если их нет — учись у нашего инструктора: дружелюбно улыбнись и разведи руками, пусть противник на секунду расслабится и подумает, что ты легко пойдешь на компромисс. Возможно, он даже улыбнется в ответ.

2 В тот самый момент, когда противник слегка ослабит хватку, все так же дружелюбно возьми его правой рукой за плечо, а свою правую же стопу незаметно заведи за левую пятку оппонента.

3 Не медля ни секунды, выполни подсечку — усилие должно быть направлено в сторону носка ступни соперника. Представь, что пасуешь футбольный мяч. Рукой толкай врага в плечо. И — вуаля! — дружелюбно улыбающийся недруг теряет равновесие.

4 Ну а пока он будет его терять, нанеси ему вдогонку парочку своих любимых ударов. Поскольку противник окажется в положении ниже тебя, траектория добивающих ударов получится сверху вниз, что только усилит их мощь.

Редакция благодарит за помощь Алексея Петрова, мастера спорта по дзюдо, любезно согласившегося как напасть на нашего эксперта, так и упасть от его подсечки

ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ

ФИТНЕС ПРОТИВ...

ДЕПРЕССИИ

Среди всех выходов из состояния, когда все раздражает и бесит, нам нравится один — через спортзал.

Выписка

ЖАЛОБЫ

Здравствуй, МН!
Обращаюсь к тебе за помощью. Всегда считал себя психологически устойчивым, редко нервничаю, легко справляюсь с неприятностями. Однако в последнее время и настроения ноль, и интереса к жизни тоже. На улице и в транспорте все бесит, а под вечер наваливается печаль. Казалось бы, живи да радуйся — новая работа, куча перспектив и возможностей. Однако же вот.

НИКОЛАЙ, 24 ГОДА

ДИАГНОЗ

Не вздумай сам себе ставить диагноз. Снижение настроения, апатия и даже неожиданная злость — не обязательно проявление депрессии. Причин много, от стрессов на работе до гормональных нарушений, так что иногда достаточно просто отдохнуть пару недель. Но если и это не помогает, сходи к психологу. Чтобы установить причину эмоционального непостоянства, тебе дадут несколько заданий. Например, проективный рисуночный тест. Рисуешь животное, которого не существует, потом рассказываешь врачу, чем питается животное, где живет и т.д. Сам рисунок (техника, цвета карандашей) и рассказ о нем будут проанализированы, и станет ясно, свойственны ли твоей личности склонность к депрессии или это временный кризис.

Причины

Психологи говорят, такого рода проблемы бывают обусловлены именно структурой твоей личности (см. выше), и чаще всего они проявляются осенью и весной. В иных случаях это связано с адаптацией к новым условиям (смена работы, например). Третья вероятная причина — субъективное ощущение одиночества, которое возникает при временном состоянии неуспешности, хотя, по сути, любой психолог скажет, что это скорее признак развития, а не кризиса. Ну и, наконец, нестабильное настроение может напрямую быть связано с эндокринной системой. Тогда пора к эндокринологу.

Что делать?

Конечно, начинать вести активный образ жизни. Хорошая физическая нагрузка поможет стабилизировать моральное состояние без таблеток, если в остальном со здоровьем у тебя все в порядке. Если ты по природе агрессивен, жесткая работа со штангой поможет выплеснуть агрессию. Плюс медитативные и расслабляющие практики (плавание и дыхательные упражнения).

Дополнения

ФОТО: GETTY/FOTOBANK.RU/LEGION-MEDIA

Справка № | Назначение № | РЕЦЕПТ

Медитация и кардио

После тренировки иди в бассейн или в тихое безлюдное место в зале. В первом случае просто поплавай, потратив последние силы. Во втором — сядь на пол, положи правую ладонь на тыльную сторону левой и помести руки на низ живота. Выпрями спину и закрой глаза. Сосредоточься на дыхании: дыши без пауз между вдохом и выдохом. Дыхание должно быть неслышным. Вдох носом, выдох ртом. Во время вдоха не поднимай вверх плечи, а надувай живот, а на выдохе приближай брюшную стенку обратно к позвоночнику. Подышав пару минут, медленно открой глаза, сделай 2–3 полных вдоха всей грудью, улыбнись и ступай в раздевалку.

Журнал Men's Health
Independent Media
Sanoma Magazines
Россия, 127018, д. 3, стр. 1
mh@imedia.ru

Силовая терапия

Устраивай такие тренировки, только когда совсем припрет. Они полностью опустошат перенапряженную нервную систему, не оставив в тебе сил ни на злость, ни на грусть. Постоянно их выполнять не стоит, в противном случае ты рискуешь подорвать еще и физическое здоровье.
Выполняй следующие упражнения по порядку:

1 ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ

Взяв широким хватом, положи штангу на спину ниже шеи или на задние дельты. Ноги чуть шире плеч. Сохраняя естественный прогиб в пояснице, глубоко присядь. Вернись в исходное положение и повтори. Сделай 4 сета из 5, 10, 5 и 10 повторов. Вес подгоняй под указанное количество повторов, но старайся использовать максимальные для тебя веса. Отдых между подходами не более 5 минут.

2 СТАНОВАЯ ТЯГА С ПОЛА

Размявшись, установи на штангу вес, который можешь поднять не более 7–8 раз. Сделай с ним максимум подходов, состоящих из 5 повторов. Постарайся выжать из себя не менее 6 сетов. На последних можно кричать — сейчас это на пользу. Не забывай о безопасности — во время подъема штанги больше используй ноги и не округляй поясницу. Отдых до полного восстановления. Теперь, когда силовые упражнения временно подавят агрессию, добей себя окончательно:

3 ТРИСЕТ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ

Найди перекладину, положи под нее коврик и приготовься к худшему. Не останавливаясь и не отдыхая между подходами, сделай максимум подходов подтягиваний любым хватом, отжиманий от пола и приседаний с выпрыгиванием. В каждом упражнении начинай с 10 повторов. Остановись, когда ни в одном из трех упражнений не сможешь выдавить из себя больше одного технически верного повтора.

4 СКРУЧИВАНИЯ НА ФИТБОЛЕ

После того как перед глазами у тебя перестанут плавать круги, нащупай фитбол и ложись на него спиной. Ноги поставь чуть шире плеч, ступни прижми к полу, ладони заложи за затылок. Во время скручивания не прижимай подбородок к груди и не своди локти. Вернись в исходное положение и повтори. Сделай 100, 150 или 200 повторов в сумме. Отдых между сетами — 30 секунд.

Рацион

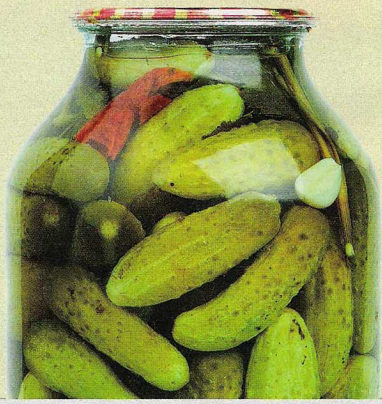
Чтобы лучше контролировать настроение, периодически включай в свой рацион:

1. Шоколад Сахар, кофеин и алкалоиды повышают настроение и стимулируют умственную деятельность. А последняя может помочь тебе понять, что жизнь не такая уж и сложная штука.

2. Орехи, сухарики и семечки Еда, которую необходимо грызть, снижает агрессию. Агрессия часто выражается в излишнем напряжении челюстей, а когда ты грызешь, то прорабатываешь эту зону. Хорошо для тех, кто, бывает, готов кого-нибудь загрызть.

3. Мята Запах мяты смягчает состояние напряжения, освежает и бодрит. Пей чай с мятой (лучше зеленый) каждый день.

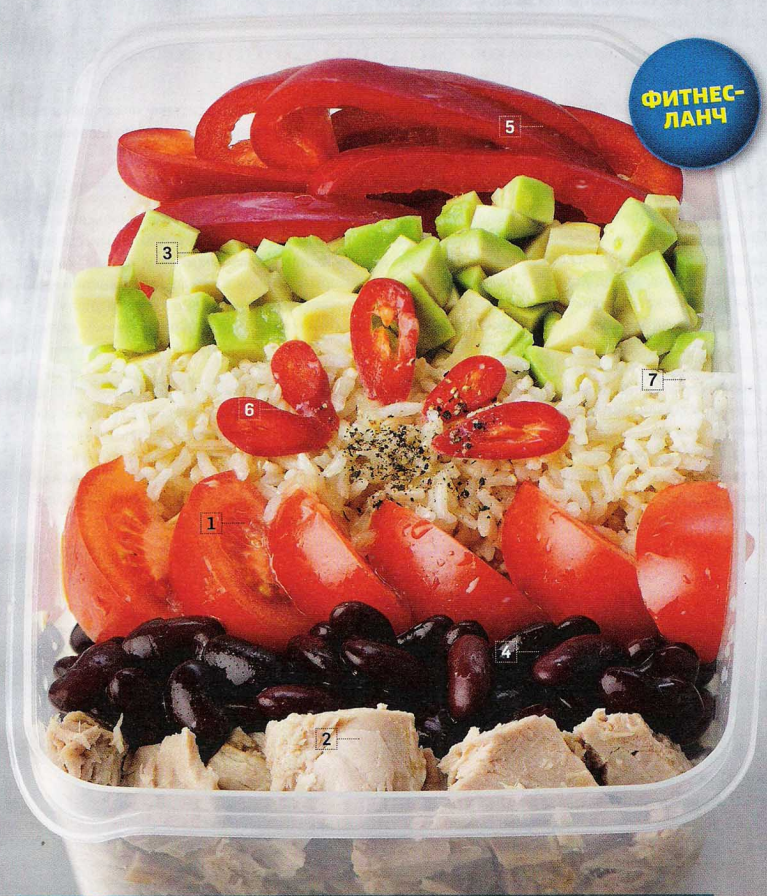
4. Любимая еда Ее нельзя исключать насовсем, как бы вредна она ни была с точки зрения диетологии. Психологи рекомендуют позволять себе раз в неделю что-то любимое: сладкоежкам съедать, например, кусок торта, любителям соленого — баночку огурцов, мясоедам — сочный стейк. В противном случае эмоциональные проблемы не заставят себя ждать. ■



Дата: сентябрь Подпись: men's health

МЕКСИКАНСКОЕ ЗАЛИВНОЕ

Все знают и любят средиземноморский салат с тунцом. Но есть не менее вкусная и полезная его мексиканская разновидность. Сегодня после тренировки закусываем им.



РЕЦЕПТ

Смешай все ингредиенты для соуса (см. справа), залей их в пластиковый контейнер, герметично закрой и как следует потряси, чтобы масло и сок перемешались. Теперь вали в лоток все остальное и перемешай. Можешь слегка посолить-поперчить, если хочешь.

СОУС:

1 ст. л. оливкового масла
Сок 1/2 лимона
1/2 раздавленного зубчика чеснока

1 ПОМИДОРЫ

Сколько: 1 средних размеров плод, нарезанный дольками.
Зачем? Без природных антиоксидантов качку никуда — они помогают восстановиться после тренировок. Помидоры богаты нашим любимым антиоксидантом — ликопином.

2 ТУНЕЦ

Сколько: 100 г консервированной рыбы.
Зачем? Ради белка, которого в тунце навалом. Любимых нами омега-3 в нем не очень много, но тоже есть.

3 АВОКАДО

Сколько: половинка, порезанная кубиками.
Зачем? Авокадо богато витамином Е, одним из важнейших антиоксидантов.

4 КРАСНАЯ ФАСОЛЬ

Сколько: 100 г консервированных бобов.
Зачем? Дополнительная бонусная порция белка плюс клетчатка.

5 СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ

Сколько: половина перца, порезанная дольками.
Зачем? Сладкий перец — один из лидеров среди овощей по содержанию витамина С. Он тебе сейчас необходим — надо подкрепить иммунитет.

6 ПЕРЕЦ ЧИЛИ

Сколько: сколько духу хватит.
Зачем? Капсаицин, содержащийся в чили, способствует сжиганию жира. Да, мы об этом писали уже раз сто.

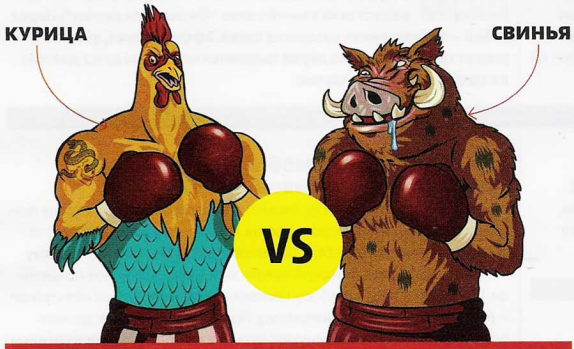
7 БУРЫЙ РИС

Сколько: 75 г, отвари и охлади.
Зачем? Слабо отшлифованный рис сохраняет больше витаминов и медленнее переваривается, постепенно насыщая тебя энергией.

ФОТО: ТАТЬЯНА ШКОНДИНА

ЕДА НА ВЫЛЕТ

Курица, многократный лауреат премии "Выбор качка", против скандального борца Свиньи.



РАУНД ПЕРВЫЙ ЭНЕРГИЯ

Ее не зря многие считают самым качковским мясом: в 100 г белого мяса содержатся 150 ккал. К тому же в одном курином филе находится дневная доза ниацина — витамина, помогающего твоему телу выделять энергию из поступающей в него еды и поддерживающего работу нервной и пищеварительной систем.

В 100 г свиной отбивной — 103 ккал. На заметку тем, кто сам хочет меньше походить на откормленного хряка. К тому же вереница витаминов группы В, помогающих расщеплять углеводы — основной источник энергии. Но все это справедливо для постного мяса — бекон, шпик и сало дисквалифицированы до начала поединка.

РАУНД ВТОРОЙ МЫШЦЫ

100 г мяса — приблизительно одно филе куриной грудки — содержит 18 г протеина. Также в нем много лейцина — аминокислоты, весьма ценной для качка, так как она участвует в процессах создания мышечной ткани.

В 100 г мяса — аж 20 г протеина. Что еще важнее, жира в отбивной не больше, чем в куриной грудке. К тому же свинина (как и говядина с бараниной) богата цинком, необходимым для синтеза тестостерона, который отвечает за рост мышц.

РАУНД ТРЕТИЙ ВОССТАНОВЛЕНИЕ

В одном куске филе — примерно 100 мг омега-3 жирных кислот, способствующих заживлению и росту мышечной ткани. Это у обычной курицы с птицефабрики. А у деревенской, вскормленной пшеном, — на целых 38% больше.

В 200 г мяса содержится дневная доза селена, помогающего твоим мышцам быстрее восстанавливаться после тренировок. Цинк, о котором мы говорили выше, повышает иммунитет, который ослабляется от изнурительных тренировок.

И ПОБЕЖДАЕТ... С НЕБОЛЬШИМ ОТРЫВОМ СВИНЬЯ — ЗА СВОЕ УМЕНИЕ ПИТАТЬ И ВОССТАНАВЛИВАТЬ МЫШЦЫ

ИЛЛЮСТРАЦИИ: JASON PICKERSGILL

F.A.Q.

Что мне делать, если я голоден, а на работе только автомат с чипсами и шоколадками? Съесть какую-нибудь гадость или ходить голодным?

Будешь голодать — скорее всего, в конце концов не выдержишь и наешься до отвала. А это зло. Поэтому победи его меньшим злом, перекусив чем-нибудь из офисного едомета. Просто выбирай варианты попривычнее — ореховую смесь, пряник, шоколадку с большим количеством орехов. А лучше всего прогуляйся до магазина, купи кефир.

Что мне взять с собой в зал — витаминизированную лимонную воду или обычную минералку?

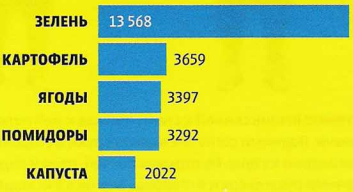
Практически все "витаминные" напитки содержат сахар, и его там примерно столько же, сколько в коле. Если тебе так необходима витаминизация, прими обычные поливитамины. И запей негазированной минеральной водой.

Я знаю, что надо есть после тренировки, но я добираюсь до нее поздно вечером, а возвращаясь домой, почти сразу ложусь спать? Как мне быть?

Голодать нельзя — мышцы не вырастут. Наедаться нельзя — пузо вырастет. Как почти во всяком хорошем деле, тут важен компромисс. Сразу после тренировки выпей протеиновый коктейль, а придя домой, съешь что-нибудь легкое — например, овощной салат с сыром или порцию творога.

КАКОВ СТОЛ, ТАКОВ И СТУЛ

Думаешь, отравиться можно только мясом, креветками и водкой? Как бы не так. Европейские врачи собрали статистику по 168 898 пищевым отравлениям с известным источником заразы, зарегистрированным с 1990 по 2006 год. Те из случаев, что вызваны овощами и фруктами, — перед тобой. Помни простые правила: мой плоды минимум 30 секунд со щеткой, мытые и легкопортящиеся овощи-фрукты (клубнику, зелень, например) храни в холодильнике.



ЧЕГО МНЕМ?!

ВОПРОС **Дмитрий, вы в журнале постоянно пишете, как надо выполнять то или иное упражнение, но не объясняете, как правильно разминаться перед ним. Особенно меня волнует разминка перед жимом штанги лежа.** СЕРГЕЙ

ОТВЕТ **В журнале, может, об этом я и не писал, но отличный рецепт есть в моей книге "Фитнес для умных". Перед тобой — посвященная разминке глава. Эффективная, уберегающая от травм разминка перед выполнением жима лежа должна включать в себя пять шагов:**

ШАГ 1 Медленное вращение суставами рук с постепенным наращиванием амплитуды

Начни с запястий и закончи локтевыми и плечевыми суставами. В каждом суставе сделай 6–8 вращений против, а потом столько же по часовой стрелке.

ШАГ 2 Объедини в один круг:

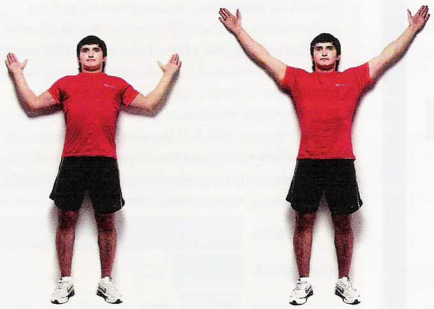
- 1–2 упражнения с собственным весом, похожие на жим лежа. Например, обычные отжимания от пола.
- 1 упражнение, нагружающее супинаторы плеча. Попробуй подъем пустого грифа на грудь (если слишком легко, поднимай штангу с весом 40–50 кг).
- 1 горизонтальную тягу, желательно самую простую, с акцентом на сведении лопаток. Прекрасно подойдет тяга блока к груди широким хватом сидя.
- 1–2 упражнения для передней и задней части кора в динамике: скажем, подъем корпуса на наклонной скамье и гиперэкстензии на фитболе.

Все упражнения выполни по кругу без отдыха, по 6–8 повторов в каждом. Сделай 2–3 таких легких круга.

ШАГ 4 Повышение мобильности грудного отдела позвоночника

Жим штанги лежа требует отчетливого прогиба в грудном отделе позвоночника. Без него контролировать амплитуду движения в плечевых суставах не получится, а это может привести к травме. Поэтому найди в зале гимнастический коврик или возьми обычное полотенце. Сверни в плотную колбасу. Положи на пол и ложись на нее спиной — перпендикулярно позвоночнику. Получившийся валик должен прийтись на точку, находящуюся чуть ниже лопаток. Согни и соедини ноги, как при обычных скручиваниях. Вытяни руки перед собой под углом 45° к полу. Прогнувшись назад в грудном отделе, постарайся коснуться пола плечами. Вернись в исходное положение и повтори. Сделай 2–3 сета по 8–10 повторов и приступай к спецчасти.

ШАГ 3 Активный стретч мышц-агонистов и пассивный стретч антагонистов



К СТЕНКЕ! Встань спиной к стене, прижав к ней пятки, ягодицы и плечи. Подними согнутые в локтях руки в стороны и плотно прижми ладони к стене. Не отрывая локтей, плеч и ладоней от стены, подними руки вверх и в стороны. Вернись в исходное положение и повтори. Сделай 2–3 сета по 8–10 повторов.

ЛОКОТЬ К ЦЕНТРУ СИДЯ Сядь на скамью, ступни чуть шире бедер. Упрись в бок тыльной стороной кисти. Заведи локоть за бедро одноименной ноги и, надавливая бедром, приведи локоть к центру корпуса. Не выгибай спину и не поднимай плечо растягиваемой руки. Задержись так на 15–30 секунд и смени руку. Сделай еще 1–2 таких сета.

ФОТО: ІМ-ФОТОСТУДИЯ

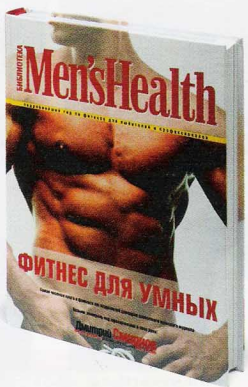
Шаг 5 Специальная разминка

Выполни несколько разминочных подходов жима лежа, количество повторов — половина от первого рабочего сета. Общее количество разминочных сетов зависит от рабочего веса. Чаще всего рекомендуется увеличивать вес снаряда на 20% от рабочего веса с каждым последующим сетом. По мере увеличения веса уменьшай количество повторов. Закончиться разминка должна подходом с весом, равным 90% от первого рабочего подхода, на 1-2 повтора. Например, к жиму штанги лежа, весящей 100 кг, которую ты собираешься пожать 10 раз, необходимо будет размяться следующим образом:

Сет 1: 20 кг на 5-6 повторов
Сет 2: 40 кг на 5 повторов
Сет 3: 60 кг на 4-5 повторов
Сет 4: 80 кг на 3-4 повтора
Сет 5: 90 кг на 1-2 повтора
Рабочий сет 1: 100 кг на 10 повторов

Если рабочий вес снаряда мал и разделить разминку на много подходов между ними не получается, сделай два разминочных сета — 60% от рабочего веса на 8 повторов и 80% на 6 повторов.

МН: Книгу "Фитнес для умных", выпущенную издательством ЭКСМО, спрашивай в магазинах своего города.



ДИМА, ЧТО ТЫ ДУМАЕШЬ О ПРИСЕДАНИЯХ "ПИСТОЛЕТОМ"? ЭФФЕКТИВНЫ ЛИ ОНИ?

СТЕПАН

Приседания на одной ноге, которые у нас называют "пистолетиком", на просвещенном Западе считаются апофеозом функционального тренинга. Сложно придумать что-либо более полезное для человека, занимающегося спортом. Такие приседания не только улучшают способность атлета любого профиля быстро бегать или высоко прыгать, они еще и крайне полезны для здоровья коленных суставов, ведь подобный присед учит организм пользоваться мышцами, которые мы не применяем, даже приседая со штангой. Я сам делаю "пистолетик" регулярно. Личный рекорд — 54 раза на одной ноге.

Насколько целесообразны упражнения на пресс на фитболе?

АНДРЕЙ

Тут встречный вопрос: кому предназначаются упражнения? Опытному спортсмену это мало что даст — нагрузки во время соревнований он испытывает в вертикальном положении и вряд ли получит особую пользу от выполняемых лежа упражнений. А вот для новичка или человека с проблемным позвоночником это полезно. В целом упражнения именно "на пресс", выполняемые на фитболе, — начального уровня. Более действенными будут, например, подъемы ног в висе на перекладине или наши любимые "дровосеки".

Мне предложили участие в ТВ-проекте, где в финале непрофессионалы в боевых искусствах встретятся на ринге с мастерами по боям без правил. На подготовку у меня будет 8 недель. Тренировки 2 раза в день: утром — ОФП, вечером — борьба или ударная техника. Утренние тренировки самостоятельные. Посоветуйте, на чем сосредоточиться? Как правильно разбить на 5 дней силовую нагрузку и аэробные занятия.

СТАНИСЛАВ

Сразу обрадую — "аэробные" тебе не нужны, для спортсменов подобного профиля это пустая трата времени. А времени у тебя мало, так что придется выбрать всего две тренировочные цели. Рекомендую силовую выносливость и мощность. Первая поможет выдержать рваный характер схватки, а вторая увеличит силу и скорость удара. Предлагаю 4 занятия в неделю: 1-е и 3-е — выносливость, 2-е и 4-е — мощность. Выносливость развивай круговыми тренировками, состоящими из гибридов (несколько упражнений, объединенных в одно, к примеру, выпады вперед со штангой с жимом над головой). Гибридов в круге 4-8, сетов на каждый 1-2, повторов не более 8, количество кругов по уровню подготовки. Во время тренировки мощности тебе нужны фронтальные приседания, скоростные тяги, подтягивания, швунги, подъемы на грудь и так далее. Упражнений 4-6 за тренировку, сетов 5-7 в каждом, повторов — 3-5, интенсивность в районе 60% от максимума, паузы отдыха — не более минуты. Пятую тренировку, если останутся силы, можно целиком посвятить плаванию в восстановительном режиме.

Задать вопрос фитнес-редактору ты можешь на mhealth.ru/advice. Ответ найдешь в журнале или еженедельной программе "Фитнес онлайн" (выходит по пятницам) на mhealth.ru

В чем принципиальное отличие жима гантелей от груди и разводок на грудь?

АЛЕКС

1) Жимы — многосуставное упражнение, а разводки — односуставное.
2) Разводки оказывают локальное воздействие на организм, а жимы — общее.
3) Жимы позволяют использовать намного более серьезные веса, это больше нагружает ЦНС, и она лучше тренируется.
4) Жимы увеличивают силовые показатели в других жимовых движениях, а разводки либо не оказывают вовсе, либо влияют на них негативно.
5) Разводки — это из арсенала начинающих, а жимы гантелей, особенно поочередные, нередко используют продвинутые спортсмены: от боксеров до игроков в американский футбол.

09.2010

Guide T

ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ

o Style

КОЖАНАЯ КУРТКА
НАСТОЯЩИЙ СУПЕРТРЕНД СЕЗОНА. ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОЛЖНА БЫТЬ МОЛНИЯ, И НЕ ТОЛЬКО ПОСЕРЕДИНЕ. МНОГО КЛЕПОК — СТИЛЬ, БЛИЗКИЙ К РОКЕРСКОМУ. НОСИТЬ МОЖНО С ЧЕМ УГОДНО, КРОМЕ КОСТЮМА.

CK Calvin Klein

Scotch&Soda

Marlboro Classic

HUGO

Gant

Cadillac De Ville (1959)

Рубашка **Pal Zileri**
Галстук **Strellson Premium**
Кардиган **Mexx**
Брюки **Benetton**
Кепка **Gant**
Аксессуары **Wolf's Heart**
Очки **John Richmond**

ЭТОЙ ОСЕНЬЮ У ТЕБЯ ПОЯВИЛАСЬ ОТЛИЧНАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫДЕЛИТЬСЯ ИЗ ТОЛПЫ. ДОБАВЬ В СВОЙ ПРИВЫЧНЫЙ ГАРДЕРОБ КАКУЮ-НИБУДЬ РЕТРОДЕТАЛЬ: ДЛИННЫЙ ПЛАЩ, ПИДЖАК С ОКАНТОВАННЫМИ ЛАЦКАНАМИ, ШЛЯПУ С НЕБОЛЬШИМИ ПОЛЯМИ, КАРДИГАН, ВОДОЛАЗКУ, КЕПКУ, БРИДЖИ С ГОЛЬФАМИ — В ОБЩЕМ, СМОТРИ НА НАШИ КАРТИНКИ. И НЕ ЗАБУДЬ ПРО РОГОВЫЕ ОЧКИ.

Прошедшее время

"Победа" (1946)

Рубашка **Ben Sherman**
Галстук **Pal Zileri**
Костюм-двойка **Ermenegildo Zegna**
Кепка **Strellson Premium**
Очки **Dsquared²**

ЗИС-110 (1951)

Рубашка **Ermenegildo Zegna**
Кардиган **Strellson Sportswear**
Кожаный плащ **BOSS Orange**
Брюки **Patrizia Pepe**
Шляпа **Ben Sherman**
Туфли **Gant**

"Москвич-407" (1969)

Рубашка **Mexx**
Пиджак **Gant**
Пуловер **Cerruti 1881**
Галстук **Ermenegildo Zegna**
Бриджи, кепка **Scotch&Soda**
Гольфы, ботинки **Santoni**
Очки **Dsquared²**

"Москвич-401" (1956)

Рубашка **Ben Sherman**
Галстук **Strellson Premium**
Кардиган **Marlboro Classics**
Пиджак **Lacoste**
Джинсы **Zolla**
Перчатки **Gant**
Аксессуары **Wolf's Heart**
Очки **Rock & Republic**

ЗИС-110 (1951)

Рубашка **Uniqlo**
Галстук **Ralph Lauren**
Костюм **Gant**
Плащ **BOSS Selection**
Шляпа **Scotch&Soda**
Туфли **Gucci**

"Победа" (1946)

Водолазка **Cerruti 1881**
Брюки **HUGO**
Плащ **Allegri**
Шляпа **Strellson Sportswear**
Аксессуары **Wolf's Heart**

ГАЗ-21 "Волга" (1956)

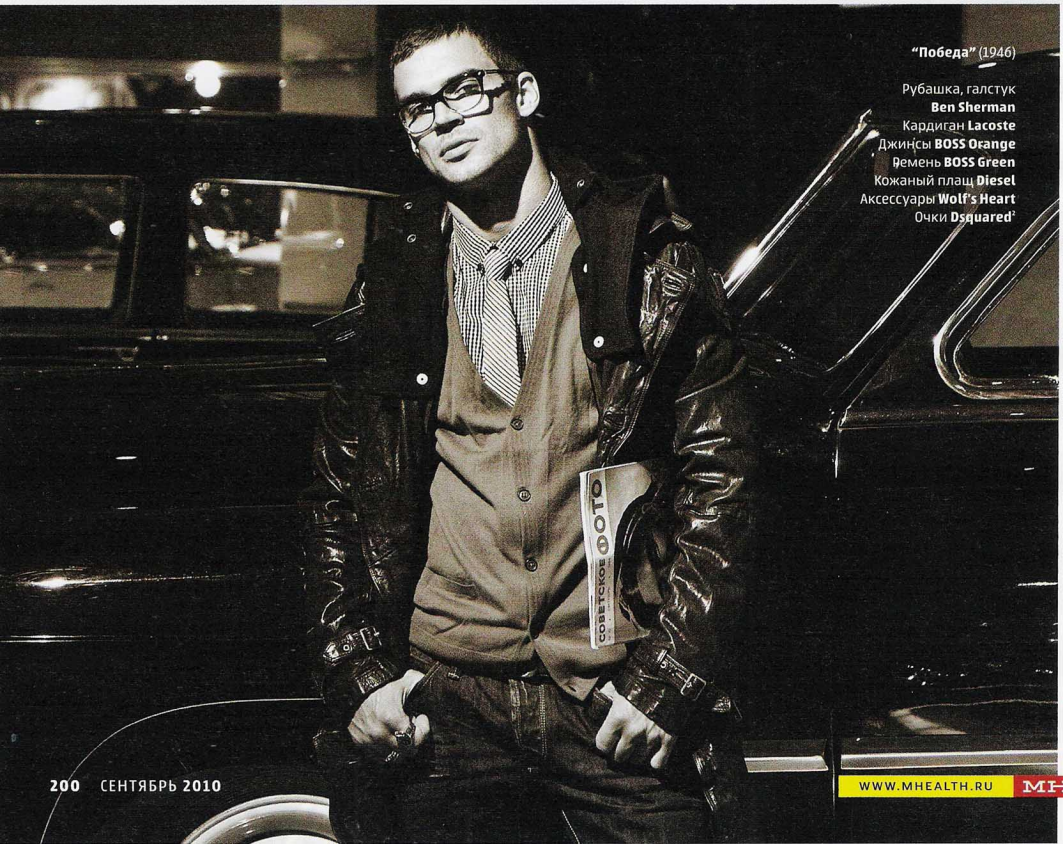
Рубашка **Rare**
Жилет **Strellson Premium**
Куртка **Benetton**
Очки **Dsquared²**

Chevrolet Corvette (1959)

Кожаный плащ
Strellson Premium
Шарф **Rare**
Часы **Toy Watch**
Перчатки **Lanvin**
Кепка **Scotch&Soda**

ГАЗ-21 "Волга" (1956)

Рубашка **Lanvin**
Галстук **Gant**
Кардиган **Uniqlo**
Брюки **Scotch&Soda**
Пиджак **TRU Trussardi**
Шляпа, сумка **Ermenegildo Zegna**
Туфли **Marc O'Polo**



"Победа" (1946)

Рубашка, галстук **Ben Sherman**
Кардиган **Lacoste**
Джинсы **BOSS Orange**
Ремень **BOSS Green**
Кожаный плащ **Diesel**
Аксессуары **Wolf's Heart**
Очки **Dsquared²**

Фотограф:
Михаил Королев
Ассистент фотографа:
Дмитрий Басов
Модель:
Сергей Крапива
(агентство Modus Vivendis)
Стилист: **Лариса Лазарева**
Координатор отдела
моды: **Юлия Трушля**
Визажист: **Ольга Попова**

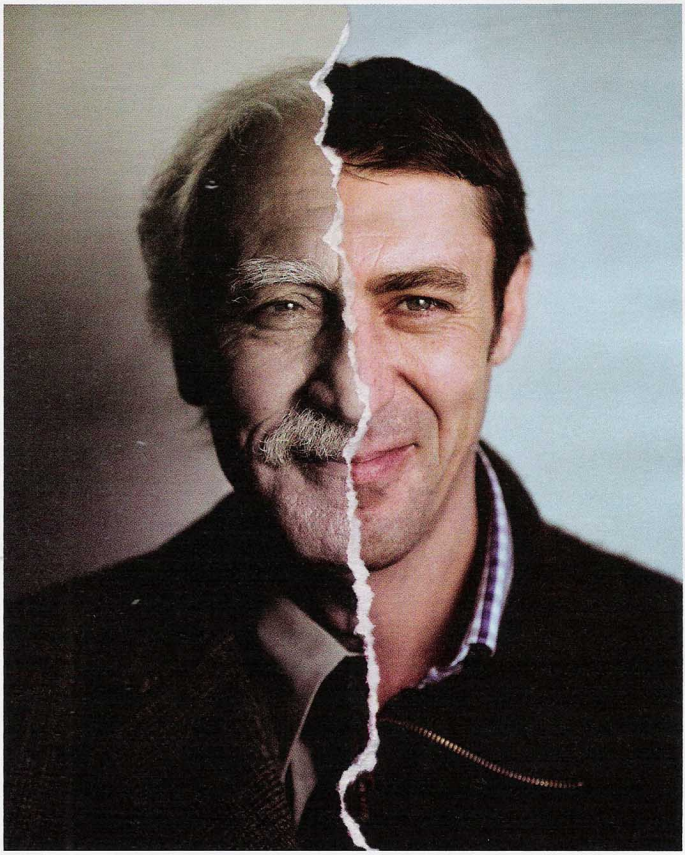
Благодарим музей ретромобилей "Автовилль" за помощь в организации съемки (www.autoville.ru)

Cadillac 452 V 16
родстер (1932)

Рубашка **Matinique**
Галстук **Gant**
Пуловер **Lacoste**
Пальто **Lanvin**
Брюки **Cantarelli**
Туфли **Alberto Guardiani**
Аксессуары **Wolf's Heart**

Супер! И не стар

ХВАТИТ ПЕРЕЖИВАТЬ ПО ПОВОДУ ТОГО, ЧТО НАПИСАНО У ТЕБЯ В ПАСПОРТЕ И НА ЛИЦЕ. ЗАПОМНИ: ТЕБЕ СТОЛЬКО ЛЕТ, НА СКОЛЬКО ТЫ СЕБЯ ОЩУЩАЕШЬ. НЕ УВЕРЕН? ДАВАЙ ПРОВЕРИМ И ВНЕСЕМ КОРРЕКТИВЫ.



1. Какие диски в твоей музыкальной коллекции?

А. Диски? В смысле MP3? ☐
Б. Что на выпускном слушал, то и сейчас ☐
В. Да я так, в тишине пивка выпью ☐

Если ты разбираешься в музыке, то знаешь, что записать в свой iPod, и наши советы тебе ни к чему. Если не разбираешься — мы тебе вряд ли поможем. Начни со скупки товаров в разделе "ненужные CD со скидкой" ближайшего магазина. Там продается отличный музон.

2. В среднем сколько раз в неделю ты занимаешься сексом?

А. Четыре, а иногда и чаще ☐
Б. От одного до трех ☐
В. А мастурбация считается? ☐

Мы, конечно, догадывались, и ученые подтвердили — мужчины, мучающие своих подруг как минимум четыре раза в неделю, выглядят на 10 лет моложе. Отличное, надо сказать, исследование — посмотрел на человека, глянул ему в паспорт, выяснил подробности личной жизни — и гонорар в кармане.

3. Как часто, играя в футбол или баскетбол, ты уходишь с тренировки с больной спиной или подвернутой щиколоткой?

А. Не помню, чтобы такое случалось ☐
Б. Ну раз в год бывает ☐
В. Недавно был прострел в спине, но это когда я за пивом потянулся ☐

С годами эластичность мышц снижается, это и приводит к частым травмам. Ежедневная 30-секундная растяжка каждой группы мышц — и твое "мясо" станет эластичнее уже через шесть недель.

4. Во время сна ты...

А. Спишь как убитый ☐
Б. Легко просыпаешься ☐
В. Лежишь, устремив глаза в потолок, и ждешь, когда прозвонит будильник ☐

С возрастом во время сна мозг и тело восстанавливаются все хуже и хуже. Если ты отводишь на сон положенные 8 часов, а уснуть не получается, имей в виду вот что: лучше спать меньше, но лучше. Регулярно тренируйся в спортзале (рассчитывай, чтобы между сном и тренировкой было не менее трех часов), вечерняя физическая нагрузка способствует глубокому, крепкому сну. И не валяйся на диване без дела — горизонтальное положение принимай либо в ходе секса, либо когда действительно хочешь спать.

ФОТО: CORBIS/FSA

5. Эти имена и понятия тебе знакомы: “Спид-гараж”, “Миша Бартон”, “Твиттер”, “виджет”, “Андре 3000”?

А. Да, узнаю все ☐

Б. Одно-два слова вроде понятны ☐

В. Шо? ☐

Чем больше ты интересуешься происходящим вокруг тебя, тем больше работают твои мозги, тем больше ты вписываешься в молодежную культуру — а тебе того и надо, судя по тому, что ты вообще взялся проходить этот тест. Поэтому каждый раз, когда у тебя возникает дилемма — посмотреть/послушать/почитать что-то новое или выпить 1,5 л пива с семечками и лечь спать, — выбирай первый вариант.

6. На работе проблемы. Твои действия?

А. Устроишь с коллегами мозговой штурм ☐

Б. Воспользуешься тем же приемом, который сработал в прошлый раз ☐

В. Обвиню всех вокруг, один хрен — им всем гореть в аду ☐

Креативное мышление стимулирует мозги, тормозя их преждевременное старение. “Мозг, как ты знаешь, довольно пластичное вещество. Так что в него можно впихнуть еще много новой информации”, — уверен Георг Дойч, профессор неврологии Университета Бирмингема. Пробуй новые стратегические решения, обсуждай их с коллегами по работе. И про культурный досуг не забывай.

7. Что у тебя в дорожной косметичке?

А. Увлажняющий лосьон и триммер для стрижки волос в носу и ушах ☐

Б Шампунь против перхоти, полоскание для рта и кусок мыла ☐

В. Орешки вроде были, сухарики, кольца кальмаров... Стоп, где вы сказали? ☐

Правильные средства по уходу помогут выглядеть моложе. Регулярно проверяй растительность в носу и ушах и подстригай триммером (да, про шею тоже не забывай!). Мажься солнцезащитными средствами, чтобы защитить кожу от разрушительного действия ультрафиолета. И каждый день увлажняй кожу кремом. С возрастом процессы самообновления и восстановления клеток замедляются. Залатать морщины поможет диета из наполненных антиоксидантами продуктов вроде рыбы и овощей и антивозрастные средства (специальные сыворотки, которые надо наносить на лицо, шею и грудь).

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ

Ответ А — 3 очка, Б — 2, В — 1.

От 17 до 21 очка: Ты молод и сердцем, и душой, так держать!

От 12 до 16: Мужчина средних лет. Сам решай, плохо это или хорошо.

От 7 до 11: Либо ты возьмешься за себя сейчас, либо уже никогда.

ОБРАТИ ВНИМАНИЕ НА СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ЗАМЕДЛИТЬ ПРОЦЕСС СТАРЕНИЯ

1. Force Supreme Re-Builder — новый гель для лица от **Biotherm Homme** с массажером-аппликатором. Кофеин в составе геля укрепляет контуры лица, разглаживает мешки под глазами и уменьшает второй подбородок, а массажер повышает упругость кожи.

2. Pure Zone от **L'Oreal Paris** — новая гамма средств, избавляющая от жирного блеска, черных точек и несовершенств кожи. В нее входят гель глубокого очищения, скраб глубокого отшелушивания с ментолом и матирующий тоник.

3. “ЭксфоПро” от **Garnier** — новое очищающее средство для проблемной кожи со встроенной кисточкой. 170 мягких и эластичных щетинок глубоко очищают поры, удаляя отмершие клетки и стимулируя процесс клеточного обновления.

4. Intensive Repair Treatment — 21 days от **Loewe** основан на комбинации трех натуральных ингредиентов: экстракта сои, экстракта морских микроводорослей, экстракта зародышей пшеницы. Тонизирует кожу, усиливая ее натуральную защиту, стимулирует синтез коллагена. Использовать утром и вечером в течение 21 дня в начале осени и после зимы.

Пора охладиться

ОДИН ИЗ СПОСОБОВ ВЫГЛЯДЕТЬ СВЕЖИМ, БОДРЫМ И ЭЛЕГАНТНЫМ НА ИСХОДЕ ЛЕТА — ПРИОБРЕСТИ СЕБЕ НОВЫЙ АРОМАТ. ВЫБИРАЙ.

Custo Barcelona
Custo Man

Loewe
7 Loewe

Penhaligon's
LPN9 for Men

Tous
Tous Man

Narciso Rodriguez
For Him

BOSS Hugo Boss
Boss Bottled. Night

ОСТАТЬСЯ В ИГРЕ

Чемпионат мира-2010 в Южной Африке закончился, а осадок, в хорошем смысле слова, остался — специально по этому случаю компания Adidas выпустила аромат Pure Game Special Edition. Командный дух состоит из нот грейпфрута, мандарина, базилика, лаванды, дерева гвайака, кипариса и африканского священного дерева тамботи.

МОДНЫЙ ОСОБНЯК

24 июня Москву посетили дизайнеры Доменико Дольче и Стефано Габбана, где официально открыли первый монобрендовый бутик D&G в России. Трехэтажный особняк на Кузнецком Мосту площадью 1085 кв. м — самый крупный магазин D&G в мире. На первом этаже представлена женская одежда, на втором мужская, на третьем — детская зона с коллекциями D&G Junior.

Президент Certina Адриан Боссард и Тимур Садрединов

ВЫСШИЙ ПИЛОТАЖ

10 июня гости мероприятия Certina Drive Show, проходившего на подмосковном автодроме Drive-Land, смогли увидеть новую коллекцию часов Certina и оценить их технологичность, качество и дизайн. Одним из счастливчиков, получивших в подарок новейшую модель часов, стал Тимур Садрединов — молодой талантливый пилот WTCC/ETCC. К своим 20 годам он не только победил на многих престижных международных соревнованиях, но и стал первым спортсменом, с которым начала сотрудничество марка Certina в России.

Федор Бондарчук

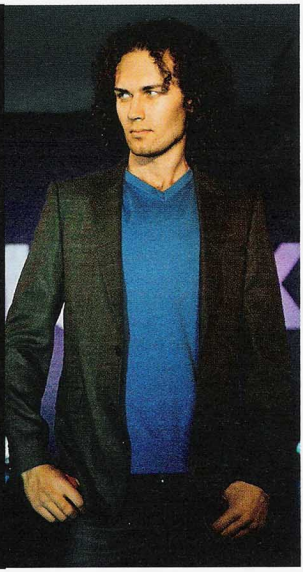
КИНО ЗАПОЕМ

Состоявшийся в июне в Сочи 21-й фестиваль "Кинотавр" и Martini Terrazza отметили совместную пятилетку. Вот уже в пятый раз народ знал, где "отдохнуть после работы". Как только заканчивались конкурсные показы, гости сразу подтягивались на "Террасу" и принимались за прохладные коктейли. На этот раз собравшиеся разгадывали тайну легендарного Martini Royale, пытаясь самостоятельно смешать Martini Bianco, Martini Prosecco, лайм и лед. Говорят, все дело в лайме.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

МЕХХОВЫЕ ТРАДИЦИИ

Один из первых европейских брендов, появившихся в России, — MEXX меняется и обновляется в этом году. Теперь его можно распознать по фиолетовому лого, а в интерьерах магазинов будут воспроизведены элементы нью-йоркского лофта. В ноябре первый MEXX в фиолетовых тонах открывается в Санкт-Петербурге. А на коллекцию metropolitan casual теперь снижены цены.



СРЕДНИЙ БРАТ

Появилось второе поколение внедорожника Lexus GX. Конкретно об этом красавце, GX 460: машина имеет рамную конструкцию, оснащена постоянным полным приводом. Двигатель V8 объемом 4,6 л и мощностью 296 л. с. вместо 4,7-литрового мотора на предыдущей модели — экономичность нового мотора теперь на 13% выше. Остальные плюсы описывать бессмысленно — это надо ощутить самому.

Лера Кудрявцева и Сергей Лазарев

ПОДДЕРЖКА МУЗ

"МегаФон" выступил официальным партнером VIII Ежегодной национальной телевизионной премии в области популярной музыки "Муз-ТВ-2010". Церемония вручения премии состоялась в Москве в СК "Олимпийский". Понятно, что благодаря такому сотрудничеству абоненты "МегаФона" получили бонус — те, кто не смог попасть на шоу, слушали прямую трансляцию с места событий по мобильным телефонам.

НЕМАТЕРИАЛЬНЫЕ ВЕЩИ

Pal Zileri, помимо выпуска мужской одежды, не забывает и про парфюмы. Новая коллекция Pal Zileri — Collezione Privata — включает четыре стильных аромата: Colonia Purissima, Blu Di Provenza, Viaggio D'Africa и Cashmere e Ambra. Обязательно попробуй.

ПОСЕРЕБРИЛИ

После бритья кожа часто бывает раздраженной? Это из-за невидимых глазу микропорезов. В них попадают бактерии — и понеслось. Nivea For Men добавила в свои новые гели и пены ионы серебра, они уничтожают микробов. А лосьон после бритья "Серебряная защита" с теми же ионами серебра, экстрактом ромашки и провитамином B_5 освежает и успокаивает кожу.

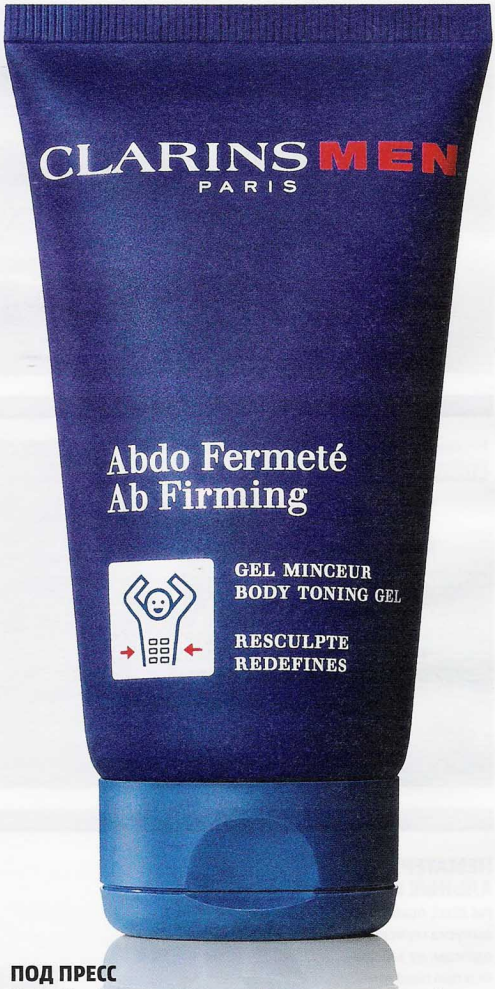
НЕ ТОЛЬКО ВРЕМЯ

Компания Breitling выпустила Chronospace — это даже не часы (слишком просто сказано), это целый "наручный инструмент". В него входят: хронограф с точностью до сотой секунды с функцией split time, обратный отсчет времени, двойной дисплей вывода поясного времени с независимым будильником, 24-часовой военный стандарт представления времени... и так далее. За все отвечает механизм Breitling SuperQuartz™, который в 10 раз точнее обычного кварцевого. Вещь незаменимая как для отважных летчиков и моряков, так и для простых романтиков.

ДЕЛО НА МАЗИ

Компания Castrol, один из ведущих производителей смазочных материалов, бывшая официальным спонсором чемпионата Европы УЕФА-2008, станет им и в 2012-м. В ходе чемпионата, помимо уже известной системы мониторинга футбольных матчей Castrol Index, будет использоваться новая программа оценки команд и игроков — Castrol Predictor. Она и предскажет, какие сборные выйдут в финал турнира.

Арсен Венгер, глобальный посол Castrol и тренер лондонского "Арсенала"



ПОД ПРЕСС

Clarins Men Abdo — моделирующий гель, предназначенный для мужчин, которые хотят похудеть или убрать излишки жира на животе. В состав входит способствующий похудению кофеин. Одна проблема, что этот алкалоид плохо растворим в воде, поэтому кожный барьер ему преодолеть сложно. Но в сочетании с экстрактом бокоа — "железного дерева" из гайанских лесов, а также благодаря добавлению фосфолипидов подсолнечника кофеин проникает под кожу на 61,4% эффективнее. Наноси утром после душа и перед тренировкой. Как объясняет специалист в области снижения веса доктор Оливье Куртен-Кларанс, физические упражнения сжигают запасы жиров, а средство для похудения усиливает процесс.

СТО ПРОИСХОДИТ

Дом Zegna отмечает свое столетие. Как это обычно бывает, история ведущей компании по производству предметов роскоши начиналась с идеи. Первопроходец в текстильных технологиях Эрменеджильдо Зенья решил создать достойный мужской гардероб из тяжелой шерстяной ткани. Решил, набросал эскиз и сделал... Сегодня достижения марки в области производства тканей и портновского мастерства неоспоримы и являются эталоном. Подтверждение тому — новая коллекция, выполненная из шерстяной ткани Centennial Vellus Aureum, сотканной в честь юбилея Дома Zegna.

ЗОНА ДОСТУПА

От Sony Ericsson поступили сразу две хорошие новости. Первая: владельцам смартфонов Xperia™ X10, X10 mini и X10 mini pro повезло — стала доступна операционная система Android 2.1, и в принципе программное обеспечение для этих мобильников будет обновляться на протяжении всего времени пользования. Вторая: если кому-то "икс-десять" не по карману, выходит более доступная версия Sony Ericsson Xperia™ — X8.

ЭКСПРЕСС-ПЕРЕКУС

На рынке появились две вкусные новинки — Alpen Gold Express "Арахис и кукурузные хлопья в молочном шоколаде" и Alpen Gold Express "Цельный фундук, покрытый белым и молочным шоколадом". Отличный вариант утолить голод в дороге или на работе.

УЛЬТРА ALL INCLUSIVE

МТС снова бьет рекорды. Новый тариф Ultra включает бесплатный доступ к электронной почте, безлимитные звонки абонентам МТС домашнего региона, пакет бесплатных минут с абонентами других операторов и других регионов МТС. Ну и плюс всякие индивидуальные настройки.

НАШ СТАЙЛ

В серии OSIS+ от Schwarzkopf Professional ты найдешь средство для любого стайлинга волос. Нужны объемные и подвижные — Body me, ультрасильная фиксация — Hold Miracle. Чтобы придать форму вьющимся волосам — Curl Me Soft, выпрямить — Soft'n'Straight, подчеркнуть отдельные пряди — FlexWax, а добавить блеска — Shine duster.

можешь спокойно съездить с ребенком на пляж: в песке не завязнешь, а если чадо загадит салон мороженым, все отмоется.

Хочешь более шикарный салон? Бери отделку Indian Summer (кожа+ткань). Если еще недавно ни сам Opel, ни машины в кузове универсал особой премиальностью похвастать не могли, то этот вариант удовлетворит даже того, кто до этого ездил только на мерседесах. Но вернемся к более утилитарным вещам.

ВАГОННЫЕ СБОРЫ

Кузов универсал обязан своим успехом двум человеческим страстям — тяге к перемене мест и тяге к размножению. Такие машины всегда покупали те, кому нужно было "все свое возить с собой", и те, у кого "мал мала меньше". Что ж, мы эти страсти одобряем и поэтому не могли отказаться от предложения прокатиться на новом Opel Insignia Sport Tourer 4x4.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ

Что касается места для "всего своего", то даже с неубранным задним сиденьем в багажнике — целых 540 л пространства (а с убранным — вообще 1530 л). Это ровно столько же, сколько влезало в предшественницу Insignia — универсал Opel Vectra, — но если та внешне была похожа на чемодан, то от этой не хочется отрывать взгляд.

Раньше универсалы вообще выглядели не лучше каких-нибудь кальсон — никакой сексуальности. Но в последние годы рынок "вагонов" изменился до неузнаваемости. Volvo, Audi, Mercedes, BMW и многие другие фирмы смогли совместить утилитарность кузова с действительно красивыми формами. Вот и создатели Insignia денег на красоту не жалели — одна только плавная выштамповка на боковине машины в производстве серьезно повышает ее цену, но, не будь ее, Insignia растеряла бы половину своего шарма. Впрочем, нравится не нравится — дело вкуса. Важнее, какие бесспорные козыри скрываются у этой машины за эффектной внешностью.

Главная новость для любителей автопутешествий — новый двухлитровый турбодизель (160 л. с. и 350 Нм). Его основная сила — не разгон до 100 км/ч за 10,3 сек., а средний расход в смешанном цикле на уровне 6 л. Для полноприводной машины это круто.

На трассе, когда нет необходимости в 4x4, задний привод отключается, что существенно понижает аппетит движка. На плохой же дороге крутящий момент может перераспределяться между передним и задним мостом в соотношении 0-100%. Insignia способна вращать даже одно колесо, если остальные три завязли в грязи.

Кстати, о грязи. Чтобы в салоне ее было меньше, тканевая отделка проходит особую обработку TorTec, которая делает материал грязеотталкивающим. Так что

Мы говорили, что универсалы — машины для путешественников и семейных. Так вот, следующая информация будет полезна и тем и другим. Opel Insignia оборудован системой стабилизации прицепа TSA (Trailer Stability Assist). Нам лично пришлось убедиться, что с этой штукой можно с прицепом на хвосте и 100 км/ч на спидометре исполнить "лосиный тест". TSA постоянно следит за кучей датчиков и не дает прицепу выходить из-под контроля.

Короче, если цена 1 058 000 руб. за машину не выводит из-под контроля твой бюджет, твою жену или тебя самого, есть смысл присмотреться к этому аппарату. ■

ГРАЖДАНИН НАЧАЛЬНИК

Экс-глава BMW Group Russia Кристиан Кремер после семи лет работы в России передал полномочия Петеру Кроншнабелю. На пресс-брифинге Кремер заметил, что компания остается номером один по продажам в премиум-сегменте (в одном только мае 2010 года продано 1680 машин, это на 50% больше, чем в мае прошлого года). В тот же день прессе представили новый BMW X5.

НОВЫЙ РЕНЕССАНС

В оздоровительном центре открывшегося в марте отеля Renaissance Moscow Monarch Centre есть где разгуляться — несколько залов общей площадью 1600 кв. м, новенькие тренажеры Precor, бассейн с водопадом, джакузи. Центр работает круглые сутки. Цены не кусаются. Для справки: Renaissance Moscow Monarch Centre — 34-й отель этой цепочки в Европе. Адрес: Ленинградский пр-т, 31а.

МОБИЛЬНЫЕ ЦЕННОСТИ

То, что мобильные телефоны стали практически произведениями ювелирного искусства, отчетливо видно в новых моделях Black Diamond и Stainless steel & Rose Gold из линейки Meridist часового бренда TAG Heuer. "Черный бриллиант" — это стальной корпус, обтянутый кожей аллигатора, и 208 черных бриллиантов. "Розовое золото" — 16,2 г того самого золота, корпус из стали и задняя панель из темно-коричневой кожи аллигатора. Вот так функциональные гаджеты становятся аксессуарами — и наоборот.

ТОСТ ЗА ЧЕМПИОНОВ

Футбол — самый популярный и самый мужской вид спорта в мире. Тем более если речь идет о финале Лиги чемпионов УЕФА, где состязаются между собой лучшие спортсмены мира. Но, несмотря на значимость момента, игрокам не позавидуешь — ведь они лишены во время матча возможности насладиться непременным спутником хорошего футбола — бокалом ледяного пива. К счастью, помимо игроков, на футбольных матчах существуют и зрители, которым ничто не мешает наслаждаться зрелищем в полном объеме. Спонсор Лиги чемпионов — пивоваренная компания Heineken, так что выбор напитка для гостей очевиден.

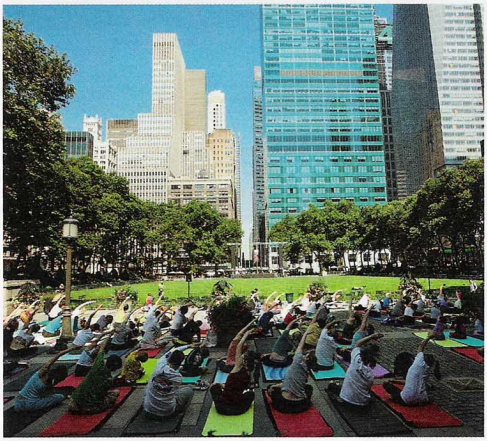
Весной компания провела интернет-конкурс, участники которого отвечали на вопросы из истории футбола и Heineken и состязались в онлайн-играх на футбольную тематику. Победители конкурса — не только из России, но и со всего мира — собрались в мае в Мадриде, на стадионе "Сантьяго-Бернабеу", где мюнхенская "Бавария" встречалась с миланским "Интером". Следующий матч за право обладания Кубком пройдет в 2011 году на легендарном лондонском стадионе "Уэмбли", чему, мы уверены, будет предшествовать немало ярких и красивых матчей. Просмотренных на стадионе ли, в спортбаре или попросту по телевизору — но с неизменным аккомпанементом в виде запотевшего бокала ледяного пива Heineken.

АСАНЫ ВЕЗДЕ

12 сентября Yoga Journal и "Хануман.ру" проведут в России День йоги. В его рамках все основные отечественные школы йоги дадут бесплатные уроки. Это будет не только день открытых дверей, но и день новых возможностей — для тех, кто давно собирался заняться йогой, но постоянно откладывал, и тех, кто просто не мыслит своей жизни без практики.

Для участников Дня йоги Yoga Journal и "Хануман.ру" подготовили множество приятных сюрпризов. Узнай подробности о мероприятии и найди бесплатный класс в студии своего города на www.yoga-day.ru.

Или приезжай в Москву, где Yoga Journal в течение всего дня будет проводить открытые уроки с лучшими преподавателями на свежем воздухе во дворе института "Стрелка" с потрясающим видом на Москву-реку и центр города (Берсеневская наб., 14, стр. 5).



ПРОЛОЖИМ КАБЕЛЬ

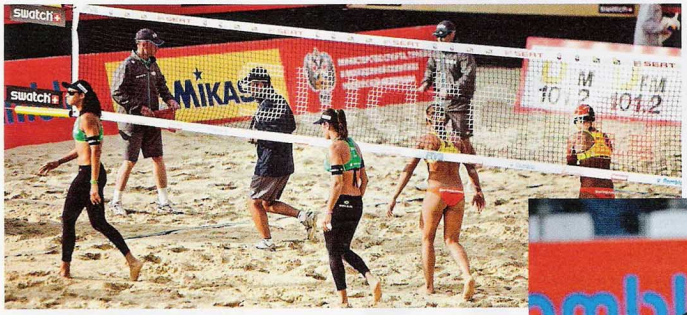
В Москве, в Строгино, 28 и 29 августа состоится чемпионат России по кабельному вейкбордингу. Здесь будут установлены все препятствия, которые нужны для проведения соревнований, — 2 кикера длиной 5 м, шириной 2,5 и высотой 1,3 м, 19-метровый фанбокс, прямой бокс и широкий бокс для начинающих и молодых спортсменов, а также для категории "вейкскейт".

Спортсменам нужно подготовить и показать программу, которая включает в себя как флэтовые трюки (трюки, которые выполняются на воде с применением тяги лебедки), так и трюки на фигурах (прыжки, вращения). Ведь универсальность райдера — это первый принцип кабельного вейкборда.

Чемпионат проводится первый год и планирует собрать большое количество участников со всей России. Соревнования состоятся под эгидой Международной федерации водных лыж и вейкборда (IWWF), победители получат по 400 очков в мировом рейтинге, что даст им возможность выступать на международном уровне. Судейская бригада сформирована из знатоков, которые прошли судейские курсы, организованные в этом году в Москве. А для максимально честной и объективной оценки райдеров главный судья будет приглашен из-за рубежа.

100% АДРЕНАЛИН

Московский международный фестиваль трюкового искусства и кино "Прометей-2010" 28 августа пригласит гостей на потрясающее шоу "Лучшие трюки мира" (Москва, конноспортивный комплекс "Битца"). Приходи, не пожалеешь: сальто на мотоциклах, падения горящих каскадеров с высоты 70 м, полеты и перевороты автомобилей, авто- и мотокоррида, пылающие обнаженные танцоры и лучшие трюки из популярных блокбастеров. Трюки выполняются с использованием новейших мировых разработок в области шоу-технологий. Автор и постановщик — Игорь Панин. В рамках мероприятия состоится официальная церемония награждения международной премией в области трюкового искусства "Прометей". Ею ежегодно отмечаются теле- и кинофильмы, телешоу, внесшие весомый вклад в развитие трюкового искусства. В состав жюри премии входят Арнольд Шварценеггер, Джеки Чан, Тимур Бекмамбетов и другие знаменитости. А специальными гостями церемонии станут Владимир Машков, Николай Фоменко, Алексей Серебряков, а также актеры Голливуда — Эдриан Пол и Майкл Йорк.



КОНЕЦ СЕЗОНА

В первые дни сентября бурлящая от спортивных событий Анапа станет еще и столицей российского пляжного волейбола. Именно там пройдут два крупнейших мероприятия — финал чемпионата России и Кубок России, стран СНГ и Балтии, которые завершат отечественный сезон 2010 года. Чемпионат России разбит на региональные этапы и основные. На основных турнирах, которых в этом году прошло три, игроки получают большее количество рейтинговых очков и призовых. В июле этапы прошли в Казани, Калининграде и все той же Анапе, где зимой был открыт современный центр для занятий пляжным волейболом "Волей Град". Завершится же все большим финалом чемпионата России, который стартует в поселке Витязево (в 15 км от Анапы) 2 сентября. На турнир съедутся все сильнейшие команды нашей страны, включая сборную России. Призовой фонд соревнований составит более 2 млн руб. 24 команды будут разбиты на шесть групп по четыре пары в каждой, после чего определятся участники плей-офф.

А 10-12 сентября праздник пляжного волейбола в Анапе продолжится Кубком России, стран СНГ и Балтии. Здесь сильнейшие отечественные пляжники будут усилены еще и неоднократными участниками этапов Мирового тура из Эстонии, Латвии, Казахстана, Белоруссии и Польши.

ОТКРЫТЫЙ РУССКИЙ

С 5 по 13 сентября в Москве пройдет Открытый чемпионат Российской ассоциации яхт класса "финн", известный как Open Russian. Он уже будет пятым.

В прошлом году Open Russian собрал рекордное число спортсменов — в юбилейную, 60-ю годовщину класса на старт вышли 60 яхт класса "финн" со спортсменами из России, Эстонии, США, Литвы, а на закрытии призы победителям и призерам вручал президент Международной ассоциации класса "финн" Балаш Хайду.

Современные яхты участникам предоставляет московское правительство, что дает возможность поучаствовать в регате большому числу гостей. В этом году на чемпионате ждут чемпиона мира 1974 года американца Генри Спрага, многократного победителя и призера чемпионатов мира в серии "Мастерс" немца Андреа Бундза, а также гонщиков из Дании, Голландии, Эстонии, Литвы, Украины и Белоруссии.

За время соревнований предполагается провести девять гонок, по результатам которых будут определены призеры и победители в пяти категориях:

- абсолютный зачет
- юниоры (юноши не старше 21 года)
- мастерс (гонщики 40 лет и старше)
- гранд-мастерс (гонщики от 50 до 59 лет включительно)
- гранд-гранд-мастерс (гонщики от 60 лет и старше)

Где что купить

Tissot Sailing Touch Gent

Музей ретромобилей "Автовилль" ул. Усачева, 2, стр. 1, т.: 705-9881, www.autoville.ru

Alberto Guardiani "Крокус Сити Молл", Волоколамское ш., 65-66 км МКАД, т.: 727-2421; Crocus, "Лотте Плаза", Новинский б-р, 8

Allegri Bosco Family: ГУМ, Красная пл., 2; Петровский пассаж, ул. Петровка, 10; Finamore, ул. М. Бронная, 16

Benetton ул. Красная Пресня, 48/2, т.: 252-0743

Ben Sherman МЕГА-Химки, т.: 642-0984; м-ны JS Casual: ул. Земляной Вал, 39/1, т.: 917-8642; ул. Н. Масловка, 6, к. 1, т.: 685-2819; Ленинский пр-т, 11, т.: 935-7822; МЕГА-Химки, т.: 725-5902; www.jscasual.ru

BOSS Green ул. Б. Дорогомиловская, 9, т.: 243-0590; ул. 1-я Тверская-Ямская, 13, т.: 250-3323; ул. Таганская, 1, т. 911-0864; Рублевское ш., 48; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 788-4343; Ленинский пр-т, 20; ЦУМ, ул. Петровка, 2

BOSS Orange Тверская-Ямская, 13; ул. Б. Дорогомиловская, 9; Рублевское ш., 48; Киевская пл., 2; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 788-4343; ул. Б. Дмитровка, 22/1; ул. Сретенка, 26; ЦУМ, ул. Петровка, 2; "Весна", ул. Новый Арбат, 19; МЕГА-Теплый Стан; ул. 26 Бакинских Комиссаров, 7/6; Бережковская наб., 4; ул. Каховка, 27; Новинский б-р, 18

BOSS Selection ул. Б. Дорогомиловская, 9, т.: 243-0590; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 788-4343; ул. 1-я Тверская-Ямская, 13, т.: 250-3323; "ЦУМ-Mercury", ул. Петровка, 2; "Весна", ул. Новый Арбат, 19; Ленинский пр-т, 18; Бережковская наб., 4; Пермь, ул. Сибирская, 25; СПб, Большой пр-т, П.С., 29а

Cantarelli Finamore, ул. М. Бронная, 16

Cerruti 1881 м-н "Elite Итальянский стиль" (Elite Fashion store) в зонах вылета и прилета аэропорта Шереметьево, терминал D, Московская обл., Химкинский р-н, т.: 739-7257

CK Calvin Klein "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 980-5179; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: 510-1832

Diesel ЦУМ, ул. Петровка, 2; м-ны JS Casual: Ленинский пр-т, 11, т.: (499) 764-5327; МЕГА-Теплый Стан, т.: 789-8587; МЕГА-Химки, т.: 725-5902; www.jscasual.ru; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru

Dsquared² "Интероптика", ГУМ, Красная пл., 3; ЦУМ, ул. Петровка, 2

Ermenegildo Zegna Третьяковский пр-д, 1/3; Кутузовский пр-т, 31; Bosco di Ciliegi, Самара, ул. Куйбышева, 133, т.: (846) 333-0961

Gant ГУМ, Красная пл., 3, т.: 777-2392; МЕГА-Теплый Стан, т.: 730-2433; "МЕГА Химки", т.: 221-3140; "Метрополис", Ленинградское ш., 16а, т.: 258-5442; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211; СПб, Большой пр-т, ПС, 80, т.: (812) 233-2214, 336-2868; Владивосток, "Игнат", ул. Комсомольская, 13, (4232) 438-100; Тюмень, ул. Советская, 53; Иркутск, Brand Hall, ул. К. Маркса, 19, т.: (3952) 500-385; www.gant.ru; www.butik.ru; www.wildberries.ru; www.boutique.ru

Gucci Третьяковский пр-д, 6; "Москва", Кутузовский пр-т, 31; "Барвиха Luxury Village", 8 км Рублево-Успенского ш.

HUGO ЦУМ, ул. Петровка, 2; Рублевское ш.: 48; ул. Каховка, 27; Новинский б-р, 18; ул. Кузнецкий Мост, 14; Ленинский пр-т, 18, Смоленская пл., 3/5

John Richmond (оптика) "Газпром-Оптика", ул. Наметкина, 16; м-ны "Подиум": Новинский б-р, 18; Ленинградское ш., 58

Lacoste МЕГА-Химки; МЕГА-Теплый Стан; "Охотный ряд", Манежная пл., 1

Lanvin г-ца "Балчуг Кемпински", ул. Балчуг, 1; Italmoda, Краснопресненская наб., 1/2; Image, ул. Б. Никитская, 15; ЦУМ, ул. Петровка, 2

Marc O'Polo "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 225-7364; ТРЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16а, стр. 4, т.: 258-5442; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211; Краснодар, ул. Пашковская, 82; www.butik.ru; www.wildberries.ru; www.boutique.ru

Marlboro Classics "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-1958; "Времена года", Кутузовский пр-т, 48

Matinique "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-1958; СПб, Невский пр-т, 20, т.: (812) 571-2851; Волгоград, "МОЛЛ Парк Хаус", б-р 30-летия Победы, 21, т.: (8442) 48-9525; Самара, "МОЛЛ Парк-Хаус", Московское ш., 81а, т.: (846) 372-24-21, www.inwm.ru

Mexx "Охотный ряд", Манежная пл., 1, т.: 980-6582; "Европейский", пл. Киевского вокзала, вл. 2; "Капитолий", пр-т Вернадского, 6; "Фестиваль", Мичуринский пр-т, 3, стр. 1; СПб, пл. Льва Толстого, 1-3, т.: (812) 449-3901; "Сенная", ул. Ефимова, 3, т.: (812) 449-3902

Narciss www.narciss.lv

Pal Zileri ул. Петровка, 15, т.: 933-5852; "Крокус Сити Молл", 65-66 км МКАД, т.: 727-2465; "Гименей", ул. Б. Якиманка, 22, т.: 995-21-79; СПб, Большой пр-т, 49, т.: (812) 703-0906; Н. Новгород, ул. Б. Покровская, 10, т.: (8312) 419-7288; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru

Pierre Cardin м-ны JS Casual: Дмитровский пер., 11, т.: 625-9085; СПб, "Рамстор", Удельный Парк, Коломяжский пр-т, 19/2, т.: (812) 336-8554; Екатеринбург, "Парк Хаус", ул. Сулимова, 50, т.: (343) 216-5574; МЕГА, ул. Металлургов, 87, т.: (343) 205-4576; www.jscasual.ru

Patrizia Pepe "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-2752; "Крокус Сити Молл", т.: 727-1520; СПб, Большой пр-т, ПС, 51/9; Астрахань, Astor, т.: (512) 63-0599; Баку, ул. Узейра Гаджибекова, 14, т.: (99412) 498-7682; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru

Ralph Lauren Третьяковский пр-д, 1; "Барвиха Luxury Village", 8 км Рублевского ш.; ЦУМ, ул. Петровка, 2

Rare ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: 933-7300; Euro Fashion, "Рио", Дмитровское ш., 163а, т.: +7 (925) 838-9466; Краснодар, Cosmozone, ул. Красная, 33, т.: (861) 262-2075; Одесса, Fashion Factory, "Сады Победы", ул. Сергея Варламова, 28, т.: +38 048 7948071; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru

Santoni ул. Петровка, 19, т.: 625-6491; "Крокус Сити Молл", Волоколамское ш., 65-66 км МКАД; Crocus, Столешников, 5

Scotch&Soda м-ны JS Selected: "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: 970-1161; м-ны JS Casual: "МЕГА-Теплый Стан", т.: 789-85-87, 789-85-88; "МЕГА-Химки", т.: 725-5901, 725-5902; ул. Нижняя Масловка, 6, к. 1, т.: 685-2819, 685-4857; СПб, JS Casual: Большой пр-т, 76/78, т.: (812) 232-9628; JS Selected: ТЦ "Радуга", пр-т Космонавтов, 14, т.: (812) 448-8832; Самара, JS Casual, ТЦ "Космопорт", ул. Дыбенко, 30, т.: (846) 373-6305

Strellson Premium ЦУМ, ул. Петровка, 2; "Бухарест", ул. Каховка, 27

Strellson Sportswear ЦУМ, ул. Петровка, 2; "Бухарест", ул. Каховка, 27; Strellson Shop, МЕГА-Белая Дача (здание 2, помещение 3114)

Tissot "Швейцарские часы", ун-г "Московский", Комсомольская пл., 6; "5-я Авеню", ул. Маршала Бирюзова, 32

Toy Watch "Подиум", ул. Кузнецкий Мост, 14

TRU Trussardi ул. Тверская, 20/1, т.: 650-5933/6733; "Крокус Сити Молл", 65-66 км МКАД, т.: 727-4483; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-2753; СПб, "Гранд-Палас", ул. Итальянская, 15; Баку, ул. Азиза Алиева, 3, т.: (99412) 437-1939; Алма-Ата, ул. Фурманова, 80, т.: 8-7272-614302; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru

Uniqlo "Атриум", ул. Земляной Вал, 33

Wolf's Heart Fine Custom Mechanics, ул. Нижние Мневники, стр. 110, т.: 585-9091; www.fcm-moto.ru

Zolla "Варшавский", Варшавское ш., 876, т.: 783-9615; "5-я Авеню", ул. Маршала Бирюзова, 32, т.: 955-1957; "XL-1", Дмитровское ш., 89, т.: 725-0949; "XL-3", Мытищи, ул. Коммунистическая, 1, т.: 258-0621; Балашиха, "Светофор", ул. Победы, 2, т.: 525-4249; www.zolla.ru

В августовском номере-2010: платье на стр. 142 — Narciss

Men's Health®

ПОДПИСКА ПЛЮС ПОДАРОК!

СТАНЬ ОДНИМ ИЗ 30 ПЕРВЫХ ПОДПИСЧИКОВ ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH ПО ЭТОМУ КУПОНУ — И ПОЛУЧИ В ПОДАРОК ГЕЛЬ ДЛЯ ДУША И ДЕЗОДОРАНТ-СПРЕЙ ОТ ADIDAS ИЗ НОВОЙ ЛИНИИ SPECIAL EDITION SOUTH AFRICA 2010 PURE GAME!

Я хочу подписаться на Men's Health и получить подарок от adidas

☐ **Я подписываюсь на 6 номеров журнала обычного формата и плачу 720 руб. 00 коп.**

☐ **Я подписываюсь на 12 номеров журнала обычного формата и плачу 1190 руб. 00 коп.**

☐ **Я подписываюсь на 6 номеров маленького формата журнала и плачу 620 руб. 00 коп.**

☐ **Я подписываюсь на 12 номеров маленького формата журнала и плачу 1050 руб. 00 коп.**

Я хочу получать журнал ☐ **ценной бандеролью** ☐ **в почтовый ящик***

COMH091006

ФИО .....

Индекс ..... **Область** .....

Город ..... **Улица** .....

Дом ..... **Корпус** ..... **Квартира** .....

Тел. ..... **E-mail** ..... **Дата рождения** ..... **19** ....

● **Срок купона истекает 31 октября 2010 г.** ● **Цены действительны только по России.**

● **Количество подарков ограниченно.**

* Отдел подписки не несет ответственности за пропажу журнала из почтового ящика, и в этом случае досылка не осуществляется.

Подписаться через редакцию очень просто:

1. Заполни купон.
2. Перечисли деньги на наш расчетный счет через Сбербанк по приведенной квитанции или используй ее как образец для заполнения бланка почтового перевода.
3. Отправь купон и квитанцию об оплате (или их копии) по адресу: 127018, Россия, Москва, а/я 159, отдел подписки Men's Health, или по факсу: (495) 232-9282.

Подписная цена включает стоимость доставки. Если мы получаем заявку до 5-го числа текущего месяца, доставка начинается со следующего номера. Тел.: (495) 232-9251 (с 10.00 до 13.00)
Факс: (495) 232-9282
E-mail: podpiska@imedia.ru
Интересует международная подписка, прямая доставка в офис по Москве или оплата кредитной картой? Просто позвони или отправь e-mail.

Оформляй подписку через отдел подписки Men's Health или в любом почтовом отделении по объединенному каталогу "Пресса России" (подписной индекс 38654 — полугодовая, 27217 — текущая), "Роспечать" (подписной индекс 80542), ОАО "Казпост" (подписной индекс 18654) и "Белпочта" (подписной индекс 80542). Отдел подписки не несет ответственности, если подписка оформлена через другие фирмы. В случае отмены заказчиком произведенной подписки деньги за нее не возвращаются.

Форма № ПД-4

ООО "Юнайтед Пресс"
ПОЛУЧАТЕЛЬ ПЛАТЕЖА
(КПП 771501001) ИНН 7712110285
Р/счет № 40702810405001001777
В в ИНГ Банк (Евразия) ЗАО г. Москва
Кор/счет № 30101810500000000222
БИК 044525222

ФАМИЛИЯ, И., О., АДРЕС ПЛАТЕЛЬЩИКА

НАИМЕНОВАНИЕ ПЛАТЕЖА	ДАТА	СУММА
Подписка на журнал Men's Health на ..... номеров		

Кассир

Плательщик (подпись) _____

Форма № ПД-4

ООО "Юнайтед Пресс"
ПОЛУЧАТЕЛЬ ПЛАТЕЖА
(КПП 771501001) ИНН 7712110285
Р/счет № 40702810405001001777
В в ИНГ Банк (Евразия) ЗАО г. Москва
Кор/счет № 30101810500000000222
БИК 044525222

ФАМИЛИЯ, И., О., АДРЕС ПЛАТЕЛЬЩИКА

НАИМЕНОВАНИЕ ПЛАТЕЖА	ДАТА	СУММА
Подписка на журнал Men's Health на ..... номеров		

Кассир

Плательщик (подпись) _____

ПО КУСОЧКАМ

Твое тело — симметричная система. В размерах одних частей твоего организма зашифрованы размеры других. А именно:**

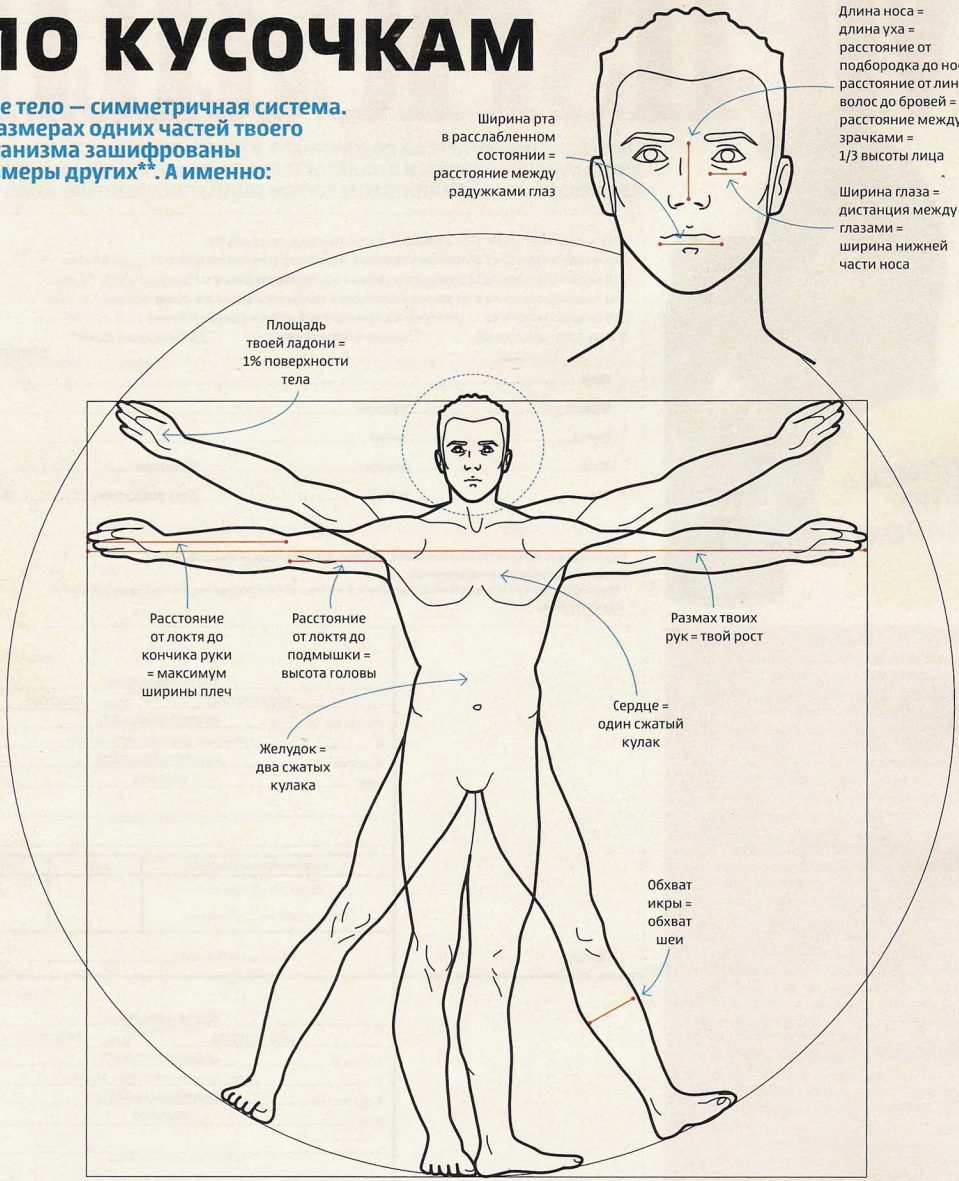

Длина носа = длина уха = расстояние от подбородка до носа = расстояние от линии волос до бровей = расстояние между зрачками = 1/3 высоты лица
Ширина глаза = дистанция между глазами = ширина нижней части носа
Ширина рта в расслабленном состоянии = расстояние между радужками глаз
Площадь твоей ладони = 1% поверхности тела
Расстояние от локтя до кончика руки = максимум ширины плеч
Расстояние от локтя до подмышки = высота головы
Размах твоих рук = твой рост
Сердце = один сжатый кулак
Желудок = два сжатых кулака
Обхват икры = обхват шеи

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ВАРВАРА ЖЕМЧУЖНИКОВА

* Хочу знать.

** Утверждение верно, если у тебя нормальное телосложение, не было травм и генетических нарушений.